



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17346	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17356
<b>LCCN:</b>	2003313731	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	ཤེས་རིག shes rig
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, h.p.
<b>Publisher:</b>	bod gzhung shes rig las khungs/
<b>Date:</b>	2002-2011
<b>Volume:</b>	9
<b>Total Volumes:</b>	15
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014



# ସମିକ୍ଷା



ସମ୍ପାଦକ: ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ପ୍ରକାଶକ: ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ପ୍ରେସ୍: ଶ୍ରୀ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର



## རི་དྲགས་ཚོས་འཁོར།

རི་དྲགས་ཚོས་འཁོར་གྱི་རི་ཚོ་ནི་བྱིས་འབྱར་གང་དུ་འང་བྱལ་ཆེ་བ་ཞིག་སྟེ། བྱང་པར་དུ་  
ཚོས་གྲུ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཆེར་འབྱར་བཟོའི་ལམ་ནས་བཞེངས་པ་མང་  
དུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། འོ་ན་དེའི་མཚོན་དོན་དང་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡང་  
མཉམ་མེད་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་མཚོག་མདོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་རྗེས་སུ་དབེན་  
པའི་ཆལ་དུ་ཐུགས་མཉམ་བཞག་གི་ངང་དུ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཤིག ལྷ་ཆངས་པས་གསེར་  
གྱི་འཁོར་ལོ་ཆེབས་མ་སྟོང་དང་ལྗན་པ། བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཀྱང་དུང་དཀར་གཡས་སུ་འབྱེལ་བ་  
ཞིག་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱི་དམ་པའི་ཚོས་གསུང་བར་བསྐྱལ་བར་བརྟེན། ཁོང་གིས་ཚོས་  
འཁོར་ལན་གསུམ་དུ་བསྐྱོར་བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས། དེའི་ཆེ་ནགས་ནས་རི་དྲགས་ཅུ་ཅུ་གཉིས་  
ཀྱང་ཐོན་ནས་ཚོས་འཁོར་ལ་མིག་མི་འཇུ་མ་པར་ལྷ་ཁིང་འདུག་པ་བྱུང་བས། དེ་དབེལ་སྐྱར་  
ན་ཆེབས་སྟོང་གི་འཁོར་ལོ་དེ་གཞན་གྱིས་བསྐྱོར་མི་དགོས་པར་གཡུལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བཏང་ན་  
རང་བཞིན་གྱིས་འཁོར་ཏེ་བཟོད་རུས་པ་དང་། གང་ལ་བཟོད་པའི་ས་ཕྱོགས་དེ་དག་མངའ་  
འོག་དུ་འཇུག་ཐུབ་པའི་བྱེད་རུས་བྱང་པར་ཅན་ཡོད་སྟེ། རི་དྲགས་ཚོ་ཚོ་གཉིས་ནི་རི་དྲགས་  
ཀྱི་ཕུས་ར་ལ་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་མཐོང་བས་རྒྱུད་ལ་མི་འཆེ་བའི་སྟོང་རྗེ་དང་བྱང་སེམས་གྱི་  
སེམས་སྟེ་སྟེ་བར་འཇུར་སྟེ། དོན་ལ་སྐྱར་ན་ནི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་དང་དེས་གསུངས་པའི་  
ཚོས། རི་དྲགས་གཉིས་ནི་ཆངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་མཚོན་པའི་གདུལ་བྱའི་རིགས་མཐའ་  
དག་སྟེ། རྩ་བ་ཡར་བཏེགས་པས་ཐོས་པ་དང་། མིག་མི་འཇུ་མ་པར་ལྷ་བས་བསམ་པ། ཀླང་ལག་  
ས་ལ་ཉལ་བས་སྟོན་པའི་ཚུལ་བསྟན། མདོར་ན་ནང་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་སྟེང་ལ་གཟུགས་  
བརྟན་དེ་འགོད་པ་ནི་དགོན་མཚོག་རྗེས་སུ་བྱན་པ་དང་ལུང་རྟོགས་བསྟན་པས་འཛིག་རྟེན་  
དགེ་ལེགས་སུ་བྱེད་པའི་བཀའ་ཤིས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མཚོན་པ་ཡིན་ནོ། །(«ལོད་གྱི་རི་ཚོ་སྐྱེའི་རྩམ་གཞག་  
རྟོགས་ལ་འཇུག་སྟེ་»ཞེས་པ་ལས་བཏུས་ཏེ་བཀོད།)

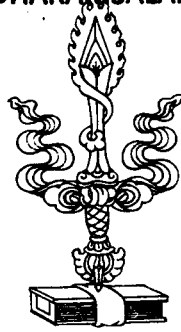
ཐད་ཀྱི་ལུ་མེ་མེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་རེད།

Class No:

Acc. No. D:31635 (M-93)

LTWA (Manuscript)

DHARAMSALA. H.P.



ཐུགས་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་རེད།

༡༠༡༠



བོད་གཞི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་རེད།

- ཏུས་དེབ་འདིའི་དམིགས་ལུལ་ནི། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་སྒོས་སུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་དགེ་ཚན་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་གི་གནས་ཚད་གོང་ཏུ་སྒྲེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།
- ཏུས་དེབ་འདི་ཉུང་མཐར་ལོ་རེར་ཐངས་རེ་འདོན་རྒྱ།
- ཏུས་དེབ་འདིའི་ནང་ཤེས་ཡོན་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་། ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་། སློབ་གྲུའི་སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཁག་ སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ། ཚན་རིག་དང་ཨང་ཅེས། སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་སོགས་དེང་ཏུས་ཤེས་བྱ་ཁག་བཅས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་དགོད་རྒྱ།
- རྒྱ་ཆེའི་མ་ལས་པ་ཁག་དང་། ཚྭ་པ་པོ། དགེ་ཚན། སློག་པ་པོ་བཅས་ནས་གོང་གསལ་ནང་དོན་ཅན་གྱི་ཚྭ་ཡིག་དང་། ལེགས་སྒྲེལ་ཉེས་འཁོག་གི་དགོངས་འཆར་གནང་བར་དགའ་བསུ་ཞུ།
- ཚྭ་ཡིག་གང་ཞིག་ཏུས་དེབ་ཐོག་བཀོད་རྒྱུ་ལེགས་གཤེད་ཚྭ་ཡོན་འོས་འཚམས་ཤིག་འདི་གའི་གདན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན།
- ཚྭ་སྒྲིག་པའམ་ཚྭ་པ་པོའི་མིང་འཁོད་ཚྭ་ཡིག་རྣམས་འདི་ག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ།
- ཚྭ་ཡིག་གང་ཞིག་ཏུས་དེབ་ཐོག་འགོད་མིན་གྱི་དབང་ཚད་ནི། ཏུས་དེབ་ཀྱི་ཚྭ་སྒྲིག་པར་ཡོད།
- འདི་གར་བསྐྱར་འཕྱོར་བྱུང་བའི་ཚྭ་ཡིག་རྣམས་ཏུས་དེབ་ཐོག་བཀོད་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར། ཚྭ་ཡིག་ཕྱིར་སློག་བྱ་རྒྱ་མིན་ན། དོ་བདག་སོ་སོས་མ་ཕྱི་ཉར་ཆགས་གནང་རོགས་ཞུ།

ཚྭ་སྒྲིག་པ།	དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།	ཚྭ་ཡིག་གཏོང་ཡུལ་ཁ་བྱང་གཤམ་གསལ།
ལུ་དག་པ།	བཟ་ཤེས་དོན་འགྲུག།	Editor of SHERIG Journal
དེབ་གཟུགས་དང་ཁ་ཤོག་བྱས་འགོད།	ཆེ་བརྟན།	Department of Education (C.T.A.)
ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།		Gangchen Kyishong
		Dharamsala-176215(H.P.)INDIA
		E-mail: education@gov.tibet.net
		Fax: 01892 223481

ཤེལ་འཛིན།



འདོན་ཐེངས་དགུ་པ།

## དཀར་ཆག

མི་རིགས་རང་གི་རྒྱ་དང་ཡི་གེ་གལ་ཆེ་ཚུལ་ལས་འཕྲོས་པའི་སྒྲིང་གཏམ།  
(བསེ་ཆང་སྒོ་བཟང་དཔལ་ལྡན)

༡

སྒོན་པས་གསུངས་པའི་ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོམས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

༡༥

བསྐྱབ་བྱ་མུ་ཐེ་ལ་དང་ལེགས་བཤད་འཕུལ་གྱི་དུ་བའི་སྐྱགས་འགྲེལ་མི་ཆེ་འེ་ལམ་བྱ།  
(ཆབ་བྲག་ལྷ་མོ་སྐྱབས།)

༡༧

ཤེས་ཡོན་ཉམས་ཆག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དེ་ལས་ལྡོག་ཐབས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ།  
(བསྐྱན་པ་བཀྲ་ཤིས།)

༡༩

ཐོད་ཀྱི་རྒྱ་དྲིལ་སྒོ་བ་སྒྱུར་དང་བཀོལ་སྒྱུར་བྱེད་པའི་གྲིང་རྩས་ལ་ཐུགས་སྒོན་བྱེད་དགོས་  
པའི་སྒྲོར་གྱི་དྲན་ཚུལ་ཐོར་བྱ།(ཞེ་རིང་ཆེ་རིང་དོན་གྱལ།)

༢༧



བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཐེབ་སྒྱུར་གྱི་སྒྲོར་རགས་ཅམ་སྒྲེང་བ།(མུ་འགོད)

(ཁེ་རི་འཛིགས་མེད་དབང་རྒྱལ།)

..... ༡༡

བོད་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱན་ལོ་གསར་དར་ཚུལ་སྒྲོར་རགས་ཅམ་སྒྲེང་བ།

(བུ་རྫོང་ལྷ་མོ་ཆང་ཆེ་རིང་དབང་ལྷག།)

..... ༡༠༠

ལེ་ཐོ་ལྷ་སྒྲངས་རྒྱས་པ་ཀུན་གསལ་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།(དེབ་གོང་མའི་འཕྲོ)

(ཞེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།)

..... ༡༡༦

ནོ་རྒྱལ་གཟེངས་རྟགས་དང་། ནོ་རྒྱལ་ཐེབས་ཅུ་སོགས་ཀྱི་རི་རྒྱུད་མདོར་བསྟུན།(མུ་འགོད)

(བྱམས་པ་རྒྱ་གྲགས།)

..... ༡༤༤



## VI འདོན་ཐེངས་དྲུ་པ།

---



# མི་རིགས་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གཤམ་ཆེ་ཚུལ་ལས་ འཕྲོས་པའི་སྤྲོད་གཏམ།

བསེ་ཆང་སྒོ་བཟང་དཔལ་ལྷན།

དེ་རིང་ཆོགས་འདུ་འདིར་ཐེབས་པའི་དབུ་བྲིད་ནམ་པ་དང་། ཞིང་ཆེན་ཕྱི་ནང་གི་སྤྲོ་  
མགྲོན་ནམ་པ། བོད་ཡིག་སྡེ་ཁག་གི་དབུ་འཛིན་དང་དགེ་སློབ་ཡོངས་ལ་ངས་འདི་ནས་རྟེན་  
འབྲེལ་གྱི་བཀའ་མིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ང་ལ་སྐབས་འདིར་ཞུ་རིན་ཡོད་པའི་གཏམ་ཞིག་མེད་ཀྱང་། རྒྱབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་  
གྲྭ་ཆེན་མོ་བཅུགས་ནས་ལོ་འཁོར་ལྔ་བཅུ་འཁོར་བ་དང་། སློབ་གྲྭ་འདིའི་བོད་ཡིག་སྡེ་ཁག་  
ཚུགས་ནས་ཀྱང་ལོ་འཁོར་ལྔ་བཅུ་མོང་བའི་དགའ་ལྷོ་གཉིས་འཛོམས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་  
བའི་མཛད་སྒོའི་སྐབས་སུ་བྲེལ་བ་ཆེ་ཡང་། རྒྱས་ཆོད་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བཀོད་སྒྲིག་གིས་མཁས་  
དབང་ནམ་པ་དང་དབུ་བྲིད་ནམ་པ་ལྟན་དུ་འཛོམས་ནས་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་སྐབས་པའི་སྐལ་བ་བྱུང་  
བ་འདི་ལ་ང་རང་ཏ་ཅང་དགའ་སྤྲོད་ཆེན་པོ་སྤྲོས་བྱུང་།

སྤྲོད་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ནི་གཏིང་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། ང་ཚོ་བོད་ཅེས་པའི་  
མི་རིགས་འདི་ཡང་རང་གི་རིག་གནས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་ནམ་པའི་བྲད་ཆོས་ཀྱིས་མི་རིགས་  
རྒྱུ་བོ་ཞིག་ཏུ་མ་འཐོར་བར་བསྐྱུས་ཏེ་ཡོད། མི་རིགས་གཞན་ལ་འཆོ་བའི་ལོ་མས་གཤིས་ཀྱི་  
སྤྲོད་ནམ་པ་མི་རིགས་དེའི་བྲད་ཆོས་སྤྲོད་འཛིན་བྱེད་སྐབས་པ་ཡོད་ཀྱང་ང་ཚོ་བོད་རིགས་ནི་དེ་  
ཙམ་ཀྱིས་སྤྲོད་སྐབས་པ་མི་ཡོང་སྟེ། ད་ལྟ་ཡང་བོད་ཅེས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་སྤྲོད་འདི་ན་འདི་



ལྷ་མོ་གནས་ཡོད་པ་ནི་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་ལ་རག་ལས་པ་རེད།

རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མཆོག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་ང་དྲུག་ཡོད་པ་དེ་དག་ལའང་  
རང་སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་ལྷན་མིན་གཉིས་ཀྱི་ཡོད། འུ་ཅག་གནས་པའི་རྒྱལ་བྱང་ས་ཁུལ་  
ལ་མཆོག་ནས་རང་སྐད་དང་ཡི་གེ་ས་བསྐྱས་པའི་རིག་གནས་ལྷན་པ་ལ་གྲངས་ཉུང་མི་  
རིགས་ལས་བོད་དང་། སོག་པོ། རྩ་གྲུ། ཏ་སག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། རིག་གནས་དེ་དག་རྒྱན་  
འཛིན་དར་སྤེལ་དང་། རྒྱ་པར་དུ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱན་འཛིན་ལ་དམིགས་ཏེ་བཅིངས་  
འགོལ་བྱས་ཤིང་། ༡༩༥༠ ལོར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སློབ་སྦྱོང་འཛིན་གྲྭ་ཞིག་བསྐྱབས་པའི་  
མང་གཞི་དེའི་སྐོར་ནས་ད་ལྟའི་རྒྱལ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་འདི་ཙམ་  
དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱུང་བ་ཡིན།

བཅིངས་འགོལ་བྱས་ཚུན་ནས་བརྒྱུད་ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མང་  
ཆོག་གི་ཁོད་ནས་ཅུང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་འགོ་ཚུགས་ཙམ་བྱུང་ཡང་གཡས་ལྷང་  
གཡོན་ལྷང་གི་བསམ་སློ་སོགས་ལས་འགྲུལ་རབ་དང་རིམ་པར་བྱུང་སྟེ་ཡང་བསྐྱར་བོད་ཀྱི་  
རིག་གནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་བྱ་བ་མང་ནས་མེད་པར་བྱས། དེ་སྔོན་ཙམ་བྱུང་སྟེ་མི་རིང་  
བར་སྐར་ཡང་རིག་གནས་གསར་བཞེ་ཆེན་པོའི་ལས་འགྲུལ་བྱུང་སྟེ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་  
ལྷ་ཞོག ཐ་ན་བོད་ཅེས་པའི་མིང་ཙམ་ཡང་སྤོང་མི་བོད་པའི་ཆོད་ཙམ་དུ་བྱུང་བ་དབྱངས་རིང་  
རྩོམ་མཆོག་གིས་གོང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། ཐ་ན་སྐབས་དེར་བོད་མི་ཆོད་མའི་མགོའི་ཚ་  
རྩྭ་ཡང་འབྲེག་དགོས་པའི་ཆོད་དུ་སྤེལ་བའི་གསར་བཞེ་ལ་ཁག་ཡར་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་  
ཆོས་ཐམས་ཅད་ཉམས་སྲུ་བརྟུག དེ་ལྟར་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་ཙམ་རིམ་མཐུད་ཀྱིས་འགྲུངས་པས་མི་  
རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཙམ་མེད་དུ་བཏང་ཆར་བ་ཡིན། དེའི་རྗེས་སུ་ཏང་གི་སྲུང་སྐྱོང་འཛུལ་  
གྲོས་ཆོག་ཐེངས་གསུམ་པའི་སྐོར་ནས་བརྒྱུད་མི་རིགས་སྲིད་རྒྱུས་གཏན་ལ་ཐབ་ཅིང་། མི་  
རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་བེད་སྤྱོད་ཆོག་པའི་སྲིད་རྒྱུས་ལག་ལེན་དོན་ཐོག་འབྱོལ་བར་བྱས་པ་ནས་  
རང་རེ་མི་རིགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཞག་སྤྱོད་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ལས་དོན་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་དབུ་ཚུགས་  
ལ། རྒྱ་པར་དུ་བཅོས་སྦྱར་སྟེ་འབྲེད་ཀྱི་སྲིད་རྒྱུས་གསར་པའི་འོད་སྣང་འོག་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་  
གནས་བྱ་བ་སྐར་ལས་གོང་འཕེལ་བྱུང་སྟེ་གཤོག་ཤོག་གི་བྱ་ཆོད་ལ་གནས་འཕང་གཙོད་པའི་  
གོ་སྐབས་སྤྱོད་པ་བཞིན་ད་ལྟའང་འདོད་དུ་འཕུར་ཞིང་བྱེད་པ་འདི་ལྟར་རེད།



རིག་གསར་གྱི་ཚུན་ད་ལྟར་ཐུག་པའི་བར་དུ་རྒྱུ་བྱུང་གི་ཚུགས་སུ་གཏོགས་པའི་བོད་  
 རིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཀྱན་དུ་སློབ་གྲྭ་འདི་གའི་སློབ་དཔོན་རྣམ་པའི་སྐྱེ་དྲིན་གྱིས་ཤུག་མི་  
 ལྷ་རབ་དང་རིམ་པ་ས་ཁུལ་རྫོང་ཁུལ་དུ་བསྐྱབས་ཏེ། ལས་རིགས་ཁག་གི་དགེ་ཆེན་སོགས་རིག་  
 གནས་ཡར་ལྷུས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡན་དུ་གྱུར་པའི་མི་སྣ་མང་པོ་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་མིག་མཐོང་ལག་  
 ཟུག་དུ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་སྟེ་ཆེན་འདིའི་དྲིན་ཡིན།

ང་ཚོ་ཀན་ལྷོ་ལྷ་བུའི་ས་ཁུལ་ལ་མཆོན་ནའང་སློབ་ཆད་བོད་ཡིག་སློབ་པ་ལ་སླ་བྱང་དུ་  
 སློབ་གཉིས་ལས་མེད་ཀྱང་། གྲུང་ལུ་ཆང་འདྲོམས་གྲོས་ཆོགས་ཐེངས་གསུམ་པའི་རྗེས་  
 བས་སླ་བྱང་མ་ཟད་ཀན་ལྷོ་སྤྱི་ལ་མཆོན་ན་རྫོང་ཁག་སོ་སོར་བོད་ཡིག་སློབ་འབྲིང་རེ་ཡོད་པ་  
 མ་ཟད། ཞང་ཁག་རེ་རེ་ན་སློབ་ཆུང་ཡོད་པས་ད་ལྟའི་དུས་སུ་ཚུགས་གང་སར་སློབ་གྲྭ་ས་ཁུལ་  
 ཡོད་པ་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་རེད། རྒྱང་གཞི་དེའི་སྟེང་༡༩༥༥ ལོར་ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་  
 བས་ཀྱིས་ཁབ་སློབ་གསོ་བྱུང་ལ་སྟན་ཞུ་ལུ་དོན་ལྟར་གོང་རིམ་ནས་ཀྱང་ཐུགས་སྲུང་ཟབ་  
 བཞེས་ཀྱིས་ཐེབས་སྟེ་ལྟར་གཙོས་མི་རིགས་དགེ་འོས་ཆེད་སྤྱིང་སློབ་གྲྭ་ཞེས་ཀན་སུའུ་ཞིང་  
 ཆེན་གྱི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཆང་མས་ནང་དུ་སློབ་གཉེར་བྱས་ཆོག་པའི་སློབ་གྲྭ་དེ་གསར་  
 དུ་བཙུགས། དེའི་ནང་བོད་དང་ཏེ་རིགས་གཉིས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་མི་རིགས་སོ་སོའི་སློབ་མ་  
 རྫོང་ཁག་སོ་སོ་ནས་ཐོན་པ་ཉིས་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ཙམ་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། བོད་  
 ཡིག་སྟེ་ཁག་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སྟེ་ཁག་བདུན་ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭ་གཞི་རྒྱ་མི་ཆུང་བ་ཞིག་གྱུ་  
 ཡོད་པ་འདི་ཐམས་ཅད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསོའི་བྱ་བ་ཞིག་གོང་འཕེལ་དུ་  
 སོང་བའི་རྒྱང་གཞིའི་སྟེང་རིམ་བཞིན་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསོའི་བྱ་བ་གོང་འཕེལ་དུ་སོང་ཡང་མི་རིགས་རང་སྤྱོད་  
 བས་རང་གི་རྒྱན་དང་ཡི་གེ་ལ་གཅིགས་ཆེན་བྱས་པའི་ཆད་ནི་མི་འདད་སྟེ། དཔེར་ན། ང་ཚོ་  
 ཀན་ལྷོ་ལྷ་བུར་མཆོན་ན། ས་ཁུལ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱེ་ཐེང་བཙུ་པ་མཆོག་ཐེངས་དང་  
 པོ་ཀན་ལྷོར་ཐེབས་ཏེ་ཐོུང་ཆོར་བྱིན་པ་ནི། ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཀན་ལྷོ་དང་དཔལ་རིས་  
 གཉིས་སུ་འདུ་བའི་བོད་རིགས་ས་ཁུལ་དུ་བོད་ཡིག་གི་ཆུ་ཆད་ཤིན་ཏུ་ཞེན་པར་འདུག་པས་དེ་  
 སེལ་བ་ལ་རྩར་ཐག་བྱེད་དགོས་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཐོུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ང་རང་གྲུག་  
 ལོར་ཐེ་ཅིན་དུ་ཡོད་པའི་བོད་བརྒྱུད་མཐོ་རིམ་ནང་བསྟན་སློབ་སྤྱིང་དུ་སོང་སྐབས། ཞིང་ཆེན་



དང་ཀན་ལྷོ་ཁུལ་གྱི་དབུ་ཁྱིམ་པ་སྟགས་ཀྱང་ཡོད་ས་ནས་ཁོང་གིས་གསུངས་པར། སྤྱིར་ཁྱོད་  
 བེ་འདི་གར་ཡང་མཁོ་ཆེ། འོན་ཀྱང་ཀན་ལྷོར་འགོ་རྒྱ་འདི་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བར་འདུག་པས་  
 ཁྱོད་དེར་སོང་ལ་ཀན་ལྷོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སློབ་གསོའི་བྱ་བ་འཆོར་མེད་ཀྱིས་དམ་འཛིན་  
 བྱེད་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཅེ་མོགས་ས་ཁུལ་འགར་བོད་ཡིག་བོད་སྐད་ཉམས་འདུག་པས་དེ་  
 ལྟར་སློབ་ཀྱི་འགན་ཁྱོད་ལ་དགེ་ངེས་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ངེས་པར་འགན་དེ་ཐེག་པར་གྱིས། རྗེས་  
 ནས་ང་ཀན་ལྷོར་འབྱོར་ཆེ་ཐོག་མར་ས་དེ་དག་གི་སློབ་གསོའི་གནས་རྒྱལ་ལ་བལྟ་བུ་ཡོང་  
 ངེས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཁྱོད་།

དེ་བཞིན་དུ་༡༩༥༥ ལོར་པཌ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱེ་བྱེད་བརྩ་བ་མཆོག་གིས་སི་  
 ཁོན་གྱི་དཀར་མཛེས་དང་། བོད་རྫོངས་གྱི་ཆབ་མདོ། ཡུན་ནན་གྱི་བདེ་ཆེན་བཅས་ཀྱི་ཁུལ་  
 དང་རྫོང་ཁག་སོ་སོར་གཞིགས་ཞིབ་གནང་བར་ཐེབས་སྐབས་ས་གནས་སོ་སོར་བོད་རིགས་  
 ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཆོགས། སློབ་གྲུའི་དགེ་སློབ་བཅས་མང་ཆོགས་བསྐྱས་ཏེ་མི་རིགས་གྱི་  
 སྐད་དང་ཡི་གེ་གཅེས་སུ་འཛིན་རྒྱུའི་སྒོར་ལ་གསུང་བཤད་ནན་མོ་གནངས་ཁྱོད་བ་དང་། ཁྱོད་  
 པར་དུ་འགོ་ཁྱིམ་པ་སྤྱི་དང་ནང་སྟོན་སུ་བོད་རིགས་གྱི་འགོ་ཁྱིམ་པ་ནམས་དམིགས་སུ་བཀར་  
 ནས་སྟོན་བརྗོད་ཆ་ནན་གནང་དོན་ལ། བོད་རིགས་མང་ཆོགས་གྱི་རེ་བ་ཆེན་པོ་བཅངས་ཏེ་  
 བན་ཐོགས་ཞེ་ཡོང་སྐམ་ནས་ཁྱོད་ཆེ་འགོ་ཁྱིམ་དུ་བསྐྱོས་པ་ཡིན་ལ། ཁྱོད་ཆེ་བག་མེད་ཀྱི་ངང་  
 དུ་འགོ་ན་འགོ་ཁྱིམ་དུ་བཀྱར་བར་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཐམས་ཅད་མི་ཡིན་པ་འདྲ་བ་ལ་བོད་ཀྱི་  
 འགོ་ཁྱིམ་པ་དང་ལས་བྱེད་པས་གཞན་གྱིས་དེ་འདྲ་མི་རྣམས་པ་ཅི་ཡིན། རང་ལག་གི་ཅ་ནེ་དང་  
 རྒྱུ་ལྟོགས་ཁོ་ནར་བསམ་སྟེ་མི་རིགས་གྱི་སྤྱི་དོན་མི་བསམ་ཞིང་། བསམ་ཡང་མི་བོད་པ་དེ་  
 རིགས་ནི་མི་ཐ་ཤལ་གྱི་གསར་པེ་ཅེས་གསུངས་ཁྱོད་བ་དང་།

ཡང་། ཀུན་གཞིགས་པཌ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱེ་བྱེད་བརྩ་བ་མཆོག་མདོར་ཐེབས་ཏེ་  
 ས་དེའི་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་དུ་ཞབས་སོར་འགོད་པའི་སྐབས་སུ་དགེ་སློབ་ཡོངས་ཀྱིས་ལྷས་  
 ལ་བོད་ལྷ་ཁྱོན་ཞིང་དག་ནས་རྒྱ་སྐད་དུ་(热烈欢迎)ཞེས་བསུ་བ་བྱས་པར། (དགའ་བསུ་ཞུ་)  
 ཞེས་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱབས་ཀྱང་སློབ་མ་བྱ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ངོ་ཆ་བའི་རྣམ་འགྱུར་བསྐྱན་པས་  
 ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་ཐུགས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བཞེངས་ཏེ་དགེ་སློབ་ཡོངས་ལ། བོད་ཡིན་བཞིན་དུ་བོད་  
 སྐད་མི་བཤད་པའི་ཐོག་བོད་སྐད་དག་ནས་འདོན་པར་ངོ་ཆ་དགོས་པའི་ཆད་དུ་སྐབས་པ་ལ་



བཀའ་བཀྲོན་ཕྱག་འཁེབས་གནང་ལ་ཁད་ཙམ་གནངས་ཤིང་གསུངས་པར། ཁྱོད་ཆོས་རང་གི་  
 མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་དག་ནས་བཤད་རྒྱུར་ངོ་ཆ་བར་འདུག ད་ལྟའི་བོད་པ་ནི་ཆད་འདི་ཙམ་  
 དུ་སྒེབས་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ནི་སྤྱོད་པོ་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་རང་རྟགས་བསྟན་པ་ལས་གཞན་  
 ཅི། ཁྱོད་ཆོ་བོད་ལ་མི་དགའ་ཡང་རང་ཉིད་བོད་པའི་རིགས་སུ་སྒྲིམ་ཟིན་ནས་སྒྲེ་བ་ཕྱི་མར་  
 བོད་དུ་མི་སྒྲེ་བའི་སྒྲོན་ལམ་ཙམ་གྱིས་བསམ་པ་མཆོད་པར་བྱེད་པ་ལས་གནས་སྐབས་འདིར་  
 བོད་སྐད་འདོར་ག་ལ་རུང་། འཛམ་གླིང་གི་མི་རིགས་གང་ཞིག་གིས་རང་གི་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་  
 དེ་ངོ་ཆའི་གནས་སུ་བཅི་བར་འདུག་གམ། ཁྱོད་ཆོས་རང་གི་བོད་སྐད་དག་ནས་མ་བཤད། བོད་  
 ཡིག་མ་བསྐབས་ན་གཟི་བཞིན་དུ་བཅི་བ་དང་། སྤྱག་ལ་སྤྱག་དུས་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་མཐོང་  
 ལམ་དུ་ངས་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་མི་ཤེས་ཞེས་བཞིན་ན་ཆེས་གཟི་བཞིན་གྱི་གནས་ཤིག་  
 དུ་བཅི་བའི་གནས་སྐབས་འདི་འདྲ་གཞན་མིས་གོ་ན་ངོ་ཆ་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད་དམ་ཞེས་  
 གསུངས་ཐྱོང་བ་དང་། དེ་མཆུངས་སུ་ཡུན་ནན་བདེ་ཆེན་དུ་ཕེབས་སྐབས་བོད་པ་ཆང་མར་  
 རྒྱ་མིང་རེ་འདོགས་པའི་སྒྲོལ་དར་བ་དེ་དང་། ས་དེའི་སློབ་འབྲིང་ཞིག་དུ་བོད་ཡིག་འདི་ན་གྲ་  
 གཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་རྒྱུ་བྱེད་མར་བཅི་བའི་སྤང་རྒྱུ་འདུག་པ་སོགས་ལ་སྒྲོན་བཞིན་ནན་  
 མོ་མཛད་པ་དང་། ཡང་། ཡུན་ནན་མི་རིགས་སློབ་གླིང་དུ་ཕེབས་ནས་དེ་གར་བོད་ཡིག་སྒྲེ་  
 ཁག་མེད་པར་དབྱིན་ཡིག་གི་སྒྲེ་ཁག་ཚུགས་ཡོད་པར་འོས་མིན་གྱི་དཔེ་རུ་ཀྱན་གཟིགས་པར་  
 ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྒྲུ་བྲེང་བརུ་པས་གསུངས་རྒྱུར། པར་ཆེན་སྒྲུ་བྲེང་དགུ་པའི་ཞབས་  
 འབྲིང་བས་རྒྱ་གར་ནས་བོད་ཡིག་མི་ཤེས་པར་དབྱིན་རིའི་སྐད་སྐད་འདོད་པ་ལ་གཞན་གྱིས་  
 འཕུས་ཐྱོང་བའི་དོན་དེ་དང་སྐར་ནས་སྒྲོན་བཞིན་མཛད་གནངས་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་རང་  
 རིགས་ལ་ཤ་ཞེན་སྒྲིང་ནས་ཆེ་བའི་པར་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྒྲུ་བྲེང་བརུ་པ་མཆོག་གི་  
 དགོངས་པ་ལས་གོང་བསྟན་གྱི་བྱུར་ཙམ་ལ་བལྟས་ན་འང་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གཙོ་བོར་  
 བྱུར་བའི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསལ་གལ་ཆེ་བའི་གནས་ལུགས་ནི་བྱུར་བསྟན་ལེབ་མཐོང་  
 གིས་ཤེས་བྱུང་བ་ཡིན།

སྤྱིར་ང་ཆོ་བོད་པ་ལ་བཙུན་འགྲུས་མེད་པ་ནི་ད་ལྟའི་བར་གྱི་ཞན་ཆ་གཙོ་བོ་ཉག་གཅིག་  
 ཡིན། དེང་སང་ཡང་རིག་གནས་ཐྱོང་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དབྱིས་བྱིན་པ་ཞིག་དང་  
 གཏིང་བཟང་མོ་ཞིག་ཐྱོང་མཁན་ཤིན་ཏུ་དགོན་པོ་རེད། བོད་རང་གི་རིག་གནས་སྐད་རིན་མེད་



པ་ཞིག་མིན་ཏེ། ད་སྐབས་འཛམ་གླིང་དུ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་མོ་འདུག་ཅེས་སྟན་གྲགས་  
 ཆེན་པོ་ཡོད་པས་མི་ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚུལ་རི་ལྟར་གཏིང་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒོ་ནས་  
 ཡུན་རིང་དུ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་འདོད་ཀྱང་རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་ཆོད་ཡིན། དེང་སྐབས་བོད་  
 གྱི་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པའི་ལྟེ་གནས་མང་ཡང་ཞིབ་འདུག་གི་དོན་ཆེས་རགས་  
 པ་ཞིག་ལས་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ད་དུང་ཞིབ་འདུག་བྱེད་ཐུབ་གིན་མེད། རིགས་པ་རྩིང་པོ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་དོན་རགས་པ་ཞིག་བརྗོད་པའི་ཞིབ་འདུག་ཙམ་བྱས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་ནས་ཁ་པོ་  
 བློ་རི་བས་མཐོ་བར་འདུག། དེ་ཆང་མའི་འབྲུང་ཁུངས་སྤྱག་དེད་ན་བཙོན་པ་ཞན་ཏེ་སྤྱང་བ་  
 མཐར་མ་བྱིན་ཞིང་གཏིང་མི་ཟབ་པ་ལས་གཞན་མིན།

ད་སྐབས་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མ་ཞིག་གིས་སྤྱང་བྱ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་དུ་འདུག་རྒྱ་  
 དེ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། འདི་བྱས་དང་དེ་སྤྱངས་ཞེས་སྟོན་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་  
 པ་ཞིག་བྱེད་མི་རུང་། རིག་གནས་དང་ཚོམ་རིག་གི་ཁོངས་སུ་འདུ་བ་གང་ཞིག་སྤྱང་ཡང་  
 ཆེད་ལས་སམ་བྱེ་བྲག་གི་རིག་པ་ཞིག་སྤྱངས་པའི་འབྲས་སུ་ནི་མཐར་བྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་  
 བ་བཟང་། ད་ལྟའི་དུས་སུ་རང་གིས་སློབ་ཁུས་ན་སྤྱང་དང་ཡི་གེའི་བོད་སློབ་ཀྱི་དབང་  
 ཆའི་སྲིད་རྒྱུས་གཏན་ལ་སབ་ནས་རང་ལག་དུ་བཞག་འདུག་ལ། རང་གིས་མ་ཁུས་ཆེ་རང་  
 ཉིད་ལན་པ་ཡིན། མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ད་སྐབས་ཀྱང་རང་གི་སྤྱང་དང་ཡི་གེ་སློབ་ཅིང་སྟེལ་  
 རྒྱར་མི་སློབས་པར་འདུག་ལ། མང་ཤོས་ཤིག་གིས་བོད་ཡིག་བསྐྱབས་ན་མདུན་ལམ་མེད་  
 ཟེར། དེ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་བཞིན་པའི་མདུན་ལམ་ཞེས་པ་ནི་དོན་གྱིས་རང་གཅིག་ཤུའི་  
 འཆོ་རྟེན་གྱི་ཅ་ནེ་ཅམ་སྟོན་པ་ཡིན་པས་དེ་ཁོ་ནར་དམིགས་གཤམ་རུང་། ངས་རང་གི་སློབ་  
 མ་རྣམས་ལ་འདི་ལྟར་བཤད་དང་བཤད་བཞིན་ཡོད་དེ། ཁྱོད་ཆོ་ནི་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་མི་  
 རབས་གསར་པ་རེད། རིག་གནས་ཤེས་ཡོན་གྱིས་རྒྱུད་བསྐྱར་པར་བྱས་པའི་མ་འོངས་པའི་  
 བོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱ་རེད། དེ་བས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རང་གི་འཆོ་བ་ཙམ་དུ་  
 རོས་འདྲིན་མི་རུང་། གང་ཁུས་ཅི་སྟོབས་ཀྱིས་རང་གི་བྱ་བ་གང་ཡིན་ཡང་མི་རིགས་དང་  
 དེའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་རྒྱ་འོས་འགན་ཡིན། དེང་གི་དུས་འདི་ལ་བོད་ཀྱི་རིག་  
 གནས་དར་སྟེལ་དུ་གཏོང་དགོས་ཟེར་ན་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བའི་གནས་ཡིན་ཡང་། ཏ་ཅང་  
 ཉག་ལྟ་བུའི་གནས་སྐབས་འདིར་སློབ་སྦྱབ་ཙམ་ལ་འབད་ན་དེས་ཀྱང་ཆོག་འོང་། ད་ལྟར་





བཞུགས་པའི་རྒྱ་རབས་ཀྱི་མཁས་པ་ལ་འགའ་རེ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གི་འགྲོ་དོན་ནི་རྫོགས་ལ་ཉེ་བས་དེར་བྱིན་པོད་ཀྱི་རིག་གནས་དེ་མི་ཉམས་རྒྱུ་འདྲིན་བྱེད་ཐུབ་མིན་དང་འགན་དེ་འཁུར་མིན་ཁྱོད་ཆོ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། པོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་མ་འོངས་པ་ཡང་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་ཁྱོད་ཆོར་ཐུག་ཡོད། པོད་དེ་ནམས་ལག་ལེན་གྱི་སྤྲོད་ནས་སྐབས་མ་ཐུབ་ཆེ་དེར་བྱིན་པོད་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བ་པར་ཞོག བ་ན་ད་ལྟ་ནས་ཁངས་ཉེ་མས་ཞུ་བ་བཞིན་དུ་རིམ་གྱིས་ཉམས་ཆག་ཏུ་འགོ་བཞིན་པ་མཐུན་གསལ་ལྟར་རེད།

རྒྱ་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་དེ་སོ་སོར་མི་འཐོར་བའི་སྡོམ་ཐག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། མི་རིགས་གཞན་དང་ཐག་ཉེ་བའི་སར་གཞིས་ཆགས་པའི་པོད་ཀྱི་སྡེ་ཆོ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མི་རིགས་གཞན་དུ་གྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་པ་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་སྤྲོད་ནས་གཞན་གྱི་རྒྱུ་མ་ཟེན་པས་འབྲས་བུ་དེ་བྱུང་བ་ཡིན། མི་མང་ཞིང་རྒྱ་དང་ཡི་གེ་མ་ཉམས་པའི་ས་ཁུལ་འགའ་ཞིག་ཏུ་གནས་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ནམ་ཡང་རང་རྒྱུགས་སྐབས་པར་གནས་སྐབས་ནའང་། ཡུལ་འགའ་ཞིག་ཏུ་དེ་ལྟར་གནས་མི་སྐབས་པ་ནི། མི་རིགས་གཞན་གྱིས་རང་རྒྱ་དང་ཡི་གེ་ ཡུལ་སྲོལ་བཅས་པ་འཕྲོག་སོང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རང་ཉིད་རིག་གནས་ཀྱི་སྤྲོད་ནས་གཞན་རྒྱུ་མ་ཟེན་ཆོད་པས་དེའི་རྒྱུ་མ་ཟེན་སུ་འབྲང་ཞིང་ལང་མོ་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་ལས་རིམ་བཞིན་པོད་ཀྱི་རང་རྒྱལ་ཉམས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་གཏོགས། གཞན་གྱིས་ཆོལ་བས་སློབ་དུ་རང་ཉིད་གཞན་དུ་བསྐྱུར་ནས་པ་ཞིག་མིན། པས་པོད་ཡིག་མ་བསྐྱབས། ཐུས་པོད་རྒྱ་དང་ཡི་གེ་མེད་དུ་བཏང་། ཆ་བོས་རང་རྒྱ་གང་ཡིན་མཤེས་པའི་མཐའ་མར་པོད་རིགས་ལས་ཟུར་དུ་བྱུང་བ་དེས་མི་རིགས་ཉིལ་པོ་ཡང་དེའི་ལམ་ནས་འགྱུར་འགོ་བཡིན། ཏུའེ་རིགས་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་ཡུལ་རྒྱུགས་གཞན་དུ་མི་རབས་དུ་མར་གཞིས་ཆགས་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་སོང་ཡང་གཞན་དུ་འགྱུར་རྒྱུ་མ་རེད། དེ་ནི་ཁོ་ཆོ་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མིན་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཏེ་རྒྱུ་རིང་དུ་གནས་སྐབས་རེད། འོན་ཀྱང་རང་རེ་པོད་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་ཡུལ་སྲོལ་ཅམ་གྱིས་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱུ་སྐབས་རྒྱུ་མ་རེད། གལ་ཏེ་རྒྱ་དང་ཡི་གེ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རང་གི་རིག་གནས་ཉམས་ཆེ་རང་ལ་རང་རྒྱ་སྐབས་ཅིང་ཐུན་མིན་གོམས་སྲོལ་ཞིག་མེད་པས་མི་རིང་བར་མི་རིགས་གཞན་ལ་རྒྱ་མཆོར་ཁངས་སེམ་པ་བཞིན་དུ་འགྱུར་རྒྱུ་ལས་འོས་མེད་ཁོ་ཐག་ཡིན། དེ་བས་རིག་གནས་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། གནས་སྐབས་འདི་ལྟ་བུ་པོད་ཀྱི་སློབ་མ་ཡོངས་



ཀྱིས་རང་གི་འཆོ་ཐབས་ཅམ་ཁོ་ན་མི་བསམ་པར་རང་ནུས་གང་ཡོད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་  
ལ་སློབ་གཉེར་བ་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བར་སྒྲུང་།

ད་སྐབས་རིག་གནས་ལ་སྦྱངས་པ་བཟང་པོ་ཞིག་མ་བྱས་ཆེ་མི་རིགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཅི་ཡང་  
ཡར་རྒྱས་སུ་འགོ་བཞིན་མེད་པ་དཔལ་འབྱོར་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་མཐོང་ལམ་དུ་  
གསལ་བོར་བཤམས་ཡོད། རིག་གནས་མེད་པར་མི་རིགས་ས་ཁོངས་རང་སྤྱོད་ཟེར་བ་ཡང་  
དོན་ཀྱིས་རྩལ་མའི་རང་སྤྱོད་ཅམ་ལ་ངོ་མའི་རང་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་བཞིན་མེད་པ་དང་། ལག་  
རྩལ་གསར་པ་གང་ཡང་སྤྱོད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ལ། ཐ་ན་སློབ་ཤུ་ཆེ་ལག་ནས་མཐར་ཕྱིན་པའི་  
ཤེས་ཡོན་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སློབ་ཤུ་རྒྱུད་དེ་དགོ་ཤིང་ཀྱན་ཏེ་བྱ་སྤྱོད་ཆེ་བྱ་བ་ལག་  
དུ་རྒྱུད་སོང་ཟེར་ནས་ཡིད་ཆིམ་ཆིམ་བྱེད་པ་ལས་དེའི་ཡན་དུ་ཏེ་བ་གང་ཡང་བྱེད་བཞིན་  
མེད། དེ་ཅམ་ཀྱིས་མི་ཡོང་སྟེ། རྒྱུད་གཞི་དེའི་སྟེང་ད་རུང་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཆོན་རིག་ལག་  
རྩལ་དང་གཞན་ཀྱི་རིག་གནས་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནས་མཁས་པར་སྦྱངས་ན་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་  
དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་སོགས་ལ་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་ཐུབ་ངེས་རེད། དེ་ལྟ་  
བུའི་ཕྱགས་འདུན་དང་ཏེ་བ་རང་གིས་རང་ལ་འདོན་དགོས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། དེ་ལྟ་བུ་མེད་  
པར་སྦྱོང་ལུག་གིས་ཆོག་ཤེས་བསྟན་ཅིང་། སློབས་པ་དང་སྦྱོང་སྟོབས་མེད་པ། འགན་ལེན་ས་  
དང་ཁོག་དཔུང་ལ་རྒྱ་མེད་པ་ནི་ད་ལྟའི་བོད་རིགས་ཀྱི་སྔ་རྒྱུད་པལ་མོ་ཆེའི་ཞན་ཆ་དང་  
སྦྱོན་རེད། ད་རུང་བཙོན་པ་མེད་པས་ལས་མཐའ་མི་འཁྱོལ་ཞིང་། རང་ཉིད་ལ་ཏེ་བ་མི་མཐོ་  
བཞུགས་ན་རུ་མཐུན་སྦྱིལ་མེད་ལ་ཕྱག་དོག་ཆེ་བའི་སྟེང་ལག་ཆར་གྱི་དང་བསྐྱོར་དཔྱུག་བཟུང་  
ནས་ཅིང་སྤྱོད་ཅི་རིགས་བྱེད་པར་དགའ་བ་སོགས་མི་རབས་མང་པོར་སློབ་གསོ་མ་བརྒྱུད་  
པའི་སྤྱན་རྟགས་དེ་ད་རུང་དཔལ་རྟགས་སུ་འཛིན་མཁན་མང་བ་དེ་མཆོང་དུ་ཤེས་མཁན་དེ་  
བས་ཉུང་བ་ཡོད། དེང་སྐབས་ནི་སྤྱི་ཆོགས་གསར་པ་རེད། མི་རབས་གསར་པའི་སློབ་མ་ལ་  
རབས་ཤིག་ཡིན་ན་གཙོ་བོ་བཟང་དཔེ་གཞན་ལས་སྦྱངས་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་བཙོན་བྱས་  
ཏེ་དེའི་སྟེང་ནས་ལ་རྒྱ་བཙོན་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ལུས་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱོལ་དུ་  
མི་འགྱུར་སྟེ། ལུས་སྟོབས་ནི་གཡག་ལ་འགན་བཅུགས་ན་རང་ཉིད་འབྲོ་བ་ལས་རྒྱལ་ག་ལ་  
ཐུབ། དེས་ན་ལུས་ལ་གྱི་རིང་བཏགས་ཤིང་འབྱིང་སྟོབས་ཀྱིས་འགོ་བ་དེ་ནི་སྤྱན་རྟགས་ཆ་བ་  
ཁོ་ན་ཡིན། ཡོན་ཏན་ཅན་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། ཀྱན་སྤོང་བཟང་ཞིང་བྱ་སྤྱོད་ལག་པར་



མ་ཟད་སེམས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་མིག་རྒྱ་རིང་བ། རང་གིས་རང་ལ་རེ་བ་མཐོན་པོ་བཅངས་ཡོད་པ་  
 དང་སློབ་སྦྱང་སྒྲུབ་པ་གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་པ་རེད།  
 རྒྱུ་ཆོས་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་མཁས་པ་དང་སློབ་ལྷན་ཆེན་མོ་གྲགས་ཅན་གྱི་སློབ་མ་བཟང་པོ་རྣམས་  
 ལ་ལྟོས་དང་། དེ་རྣམས་མཐོང་རྒྱ་དང་ཤེས་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། སྒྲིག་ལམ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་ཁོར་ལྷག་  
 ཡིན་ཀྱང་སྦྱོང་ལམ་བཟང་བ་ཡོད་པ་ནི་རང་རྟོགས་ཀྱིས་སྒྲིག་ལམ་ཞེས་པ་བཅི་ཤེས་པས་རེད།  
 སྒྲིག་ལམ་དང་འགལ་ན་རང་གི་མཚང་དུ་འགྱུར་བ་དང་། ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཀྱང་སྦྱོང་  
 བཟང་དགོས་པ། སྒྲིག་ལམ་བཅི་སྦྱང་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་རང་ལ་བཟང་ཞིང་། སྒྲིག་ལམ་ཞེས་པ་  
 སློབ་སྦྱོང་ཐད་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པས་རེད། སྦྱོང་སློབ་སྦྱོང་ལ་བཅོན་པ་ཅན་  
 ཞིག་ཡིན་ཆེ་སྒྲིག་ལམ་ཞེས་པ་ཞིག་ག་ལ་དགོས་ཏེ། རས་གཅོས་མི་རིགས་དགེ་འོས་ཆེད་སྦྱོང་  
 སློབ་ལྷན་སློབ་མ་རྣམས་ལ་འང་འདི་ལྟར་བཤད་ཚུངས། རྒྱུ་ཆོའི་ནང་གི་སློབ་གྲོགས་མི་ཉུང་  
 བ་ཞིག་ལ་སྒྲིག་ལམ་གཉའ་ནས་ནོན་འོང་བ་ཞིག་མེད་མི་རུང་སྟེ། དགོས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ནི་མི་  
 བྱེད་པར། མི་དགོས་པའི་ཆང་འཕྲང་། རུང་རེས་བྱེད། གྱི་དང་བསྐྱོར་དབྱུག་བཟུང་ནས་གཞན་  
 བརྒྱུད་རྒྱུའི་བསམ་སློལ་སྒྲུབ་སྦྱོང་བཟང་པོ་ཞིག་མེད། དེ་ལྟར་བྱེད་ག་ལ་རུང་སྟེ་རང་གི་ཁ་  
 ལོ་རང་གིས་འདུལ་ཤེས་པ་ཞིག་དགོས། ང་ཆོ་བོད་ལ་སྦྱོན་དེ་ལྟ་བུ་ཡོངས་ཁྲབ་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་  
 ཡིན། རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ལུས་སློབ་གཏོང་མོད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཅ་ཉག་  
 མ་འགའི་ཆེད་དུ་གཅེས་པའི་སློབ་གཏང་བ་གང་མང་མང་རེད། གཞན་གྱི་ཐུགས་ཟོག་གིས་  
 རྒྱུ་ཆུ་ལམ་རེ་ཟོས་པར་ཅི་སྟོན། ཟོས་ཀྱང་མི་རིང་བར་སྤྱར་སྟེ་རེས་རེད། དེ་ལ་ཁོང་ཁྱོད་  
 ཟ་རིན་མེད་ཀྱང་ཁོང་ཁྱོད་དང་ཞེ་སྤང་བཀག་ཀྱང་མི་ཁོག་པ་ཞིག་སྟེ་བར་གདའ། འོན་ཀྱང་གི་  
 ཆེད་དུ་གཅེས་སློབ་གཏོང་བ་དེ་ལ་དཔའ་བོ་ཟེར་ཡང་དེ་ནི་དཔའ་བོ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་སྤྱན་རྟགས་  
 ཁོན་ལས་མ་འདས་སོ། །དེ་བས་རྒྱུ་ཆོ་ནི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཡིན་པས་སྦྱོན་ཡོན་སོ་སོར་འབྱེད་  
 ཤེས་དགོས་ལ། ཕྱིར་རང་རང་གི་སྒྲུབ་ཀྱི་སྤང་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་འདུག་ན་ཁ་ཏ་  
 སློབ་གསོ་གཏོང་འོས་པ་ཞིག་རེད། འུ་ཅག་མི་རིགས་ཀྱིས་སྦྱོན་ཆད་ནས་ཡོད་པའི་རང་སྤྱོད་  
 གི་ཞན་ཆ་དེ་ཡོངས་རྫོགས་བཅོས་བསྐྱར་ལེགས་སྟེལ་མི་བྱེད་པར་དེང་བྱིན་ཡང་འདི་ལྟར་དུ་  
 འགོ་རྒྱ་ཡིན་ན་ཐུགས་གང་ན་ཡང་ཕམ་ཁ་མ་གཏོགས་གང་ཡང་ཡོང་སྲིད་རྒྱ་མ་རེད། ད་ལྟའི་  
 གནས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ན་ཏང་གི་སྲིད་དུས་བཟང་ཡང་གཙོ་བོ་མི་རིགས་རང་གི་ནང་ལན་པས་



མི་རིགས་སྤྱི་ཕྱོད་པ་པར་ཞོག ཐ་ན་ནང་གི་མཐུན་སྦྱིལ་ཙམ་ཡང་མི་འོངས་པར་སྤྱན་ཟེའི་  
 བར་སྤག་དོག་དང་ནང་འཁོར་གྱིས་ཉིན་མཚན་འདུལ་བར་ཡོད། ནང་འཛིང་དང་། སྤག་དོག་  
 གིས་རང་གིས་རང་ལ་གཞོད་སྦྱིལ་བྱུང་བ་ཞིག་འདུག་ལ། རིམ་པ་མཐོ་གས་སུ་ཡོད་པའི་འགོ་  
 ཁྲིད་པ་དང་མི་ཆེན་ཡིན་ཟེར་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཀྱང་མི་རིགས་ལ་ཤ་ཆ་ཁོང་དེའི་བྱ་  
 བ་རེ་གང་ནུས་ཅི་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱེད་འོས་ཀྱང་སྤྱབ་འདོད་དང་སྤྱབ་སྦྱོབས་ཀྱི་སྒོ་མེད་པར། རང་གི་  
 ཡན་ཁེ་ཙམ་རེ་གཉེར་བཞིན་པ་དང་། མི་རིགས་ལ་ཤ་ཆ་ཁོང་ལ་རྒྱ་ཡོད་ཟེར་བའི་བོད་ཀྱི་ལས་  
 བྱེད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཁ་ནས་མི་རིགས་ཞེས་མ་ཁྱེ་འདྲོན་འདྲོན་བྱེད་པ་དེ་ལྟར་ཡང་།  
 ཐ་ན་རང་གི་བྱིས་པ་ཡང་བོད་ཡིག་སྒྲོབ་པའི་སྒྲོར་མི་འདུག་པར་མི་རིགས་གཞན་པའི་ཡི་གེ་  
 སྒྲོབ་བཞིན་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཁ་ཁོག་འགལ་བ་ལྟག་སྒྲོད་ཡིན་པ་ལ་མང་ཆོགས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་  
 བཤད་བཞིན་འདུག་སྟེ། ཁྱོད་ཆོས་མང་ཆོགས་དང་སྒྲོབ་མ་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་དུས་མི་རིགས་  
 ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲོབ་གསོ། མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་  
 སྤེལ་གཏོང་དགོས་ཚུལ་ཤེས་མདོག་ཁ་མཁས་བྱེད་ནའང་། དེ་ཁྱོད་རང་སྤྱིང་ལ་སྤྱིར་ཆེ་བྱིས་པ་  
 སོ་མོ་ཆེ་ཚུང་སུས་ཀྱང་བོད་ཡིག་སྤྱད་རྒྱ་ལྟ་ཞོག ཐ་ན་རང་སྤྱིང་ཀྱང་ལེགས་པོ་བཤད་མི་ཤེས་  
 འདི་གང་གིས་ལན་པ་ཡིན་ཞེས་འདྲི་བཞིན་འདུག་ན། དེ་ལ་ལན་རྒྱུ་ལྟར་གང་བ་དགོས་སམ།

ཀན་སྤྱི་མ་ཁུལ་ནའང་སྤྱོད་ཐོགས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག་སྟེ། ཉོར་གཙང་ཤིང་སྤྱི་  
 མན་ཆད་ལ་བྱུང་ཆེ་བོད་ཡིག་བཀོལ་ས་གང་ཡང་མེད་ཟེར་ཁོང་བོད་ཡིག་སྒྲོབ་པ་དོན་ཚུང་  
 ཏུ་བཅི་མཁན་མང་། ལྟག་པར་ཏུ་ད་སྐབས་སྒྲོབ་མཐར་ཕྱིན་པའི་སྒྲོབ་མ་མང་པོ་ཞིག་བྱ་བ་  
 ཉེད་དཀའ་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཆང་མས་བོད་ཡིག་སྒྲོབ་འདོད་མེད་པར་མི་ཤེས་བཞིན་ཏུ་  
 རྒྱ་ཡིག་ཁོ་ནར་འབད་བཞིན་འདུག རྒྱ་ཡིག་བསྐྱབས་ན་མི་བཟང་ཟེར་བ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་ང་ཆོ་  
 བྱི་རྒྱ་རིགས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་མི་རིགས་ཡིན་སྐབས་སུས་  
 ཀྱང་ཕྱོགས་ཙམ་སྤྱོད་དགོས་པ་བདེན་ཡང་། བོད་ཡིག་སྤྱད་འདོད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་དེ་ཙམ་བ་ནས་  
 ཁོར་སོང་བ་རེད། འུ་ཆོ་ཆང་མ་བོད་པ་ཡིན་པས་བོད་ཡིག་སྒྲོབ་དགོས་པ་བྱ་བ་ཙམ་ཀྱི་ཆེད་  
 མ་ཡིན་པར་མི་རིགས་རང་གི་འོས་འགན་རེད། བྱ་བའི་ངོས་ནས་བཤད་ནའང་དཔེར་ན་ཀན་  
 སྤྱན་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཆང་མས་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱད་དང་ཡི་གེའི་སྤྱིང་ནས་  
 ཟ་མ་བཟུང་བཞིན་པ་མ་གཏོགས། ཀན་སྤྱི་བོད་པ་ཆང་མ་རྒྱ་ཡིག་བསྐྱབས་མ་བསྐྱབས་གང་



གིས་ཀྱང་མི་རིགས་གཞན་དང་ས་སྔགས་གང་ལའང་རུས་པ་ཅི་ཡང་ཐོན་མི་སྲིད་དེ། ཀན་  
ལྷོ་རུ་རྒྱ་ཡིག་སློབ་མཁན་མང་ཡང་ད་ལྟའི་བར་དུ་པེ་ཅིན་སོགས་ནང་ལོགས་ཀྱི་ཁིང་ཆེན་  
གཞན་པར་ཞོག། ཀན་སུའུ་ནང་གི་ལན་གྱ་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ལས་ཁུངས་ག་གེ་མོས་ཀན་ལྷོ་ནས་རྒྱ་  
ཡིག་གི་སྐྱངས་པ་སྤུ་ཕྱིན་པ་ཆེ་གེ་མོ་གདན་དྲངས་སོང་ཟེར་བ་ཞིག་ཏུ་གོ་མ་ཐོང་ལ། དེ་  
འདྲ་ད་ལྟའི་བར་དུ་བྱང་མ་ཐོང་ལ་དེང་ཕྱིན་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་རེད། མི་རིགས་ཀྱི་  
ས་ཁུལ་ཞིག་ཡིན་ན་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གཙོ་བོར་སྐྱངས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་མི་  
རིགས་ཀྱི་བྱ་བ་གཙོ་བོར་སྐབ་ན་རུས་པ་ཐོན་ལ། བྱ་བའང་རབ་དང་རིམ་པར་ཡོད་དེས་པ་མ་  
གཏོགས། ཡོད་ཆད་ལ་ལད་སྐྱོས་བྱས་ཏེ་འབྲས་བྱ་ཞིག་ལྟ་བུ་དོན་ཚུང་འབྲས་བྱ་ཚུང་བའི་  
བྱ་བ་ཅམ་མ་གཏོགས་བསྐབ་འདོད་ཀྱང་བྱ་བ་བཅའ་ན་མི་རྟེན་པ་རང་གིས་བྱས་པ་རེད། ཡོད་  
ཆད་གཞན་ལ་ལྷོས་ནས་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གང་ཡང་གཙོགས་སུ་མ་བཟུང་ན། བཅ་ཞིག་  
གི་དུས་སུ་མི་རིགས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་ལག་གཡོག་ཏུ་རྒྱག་ནས་རང་གི་ཁ་གསོ་དགོས་པའི་  
དུས་ཤིག་འབྱུང་ངེས་རེད། དེ་བས་ང་ཚོ་ནི་རང་གི་ས་གནས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཁུ་བ་ལ་ཆེད་  
དུ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཡིན་སྟབས། རང་གི་མི་རིགས་དང་ས་གནས་ཀྱི་  
གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་རིག་གནས་དེ་གཙོ་བོར་སྐྱངས་དགོས་པ་ཡིན།

ཡང་། སྤྱི་ཚོགས་སྤེང་གི་མི་སྐོར་ཞིག་གིས་ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྐྱངས་ན་མི་རིགས་  
ས་ཁུལ་ཀྱི་བྱ་བ་ཆེ་སྤྱང་ལའང་ཕན་པ་ལས་གཞོད་པ་ཆེ་ཟེར། དེ་ནི་ཙུ་བ་ནས་ནོར་བའི་  
ལྟ་བ་ཞིག་རེད། རིག་གནས་སྐྱངས་ན་ཕན་པ་ལས་གཞོད་པ་ཆེ་ཟེར་བའི་སློང་ཕྱགས་རྒྱལ་  
ཁབ་ཕྱི་ནང་གང་དུའང་ག་ལ་ཡོད། མི་རིགས་ཀྱི་བྱ་བ་གང་ཡིན་ཡང་མི་རིགས་དེའི་སྐད་  
དང་ཡི་གེ་ལ་མ་འབྲེལ་བ་ཞིག་མེད་པ་ལ། དེ་མ་བསྐྱབས་པར་གཞོད་སྲིད་པར་འདོད་པ་ནི་  
དེའི་འཕྲུལ་ཤེས་ཀྱི་འཆར་སློ་ཅམ་ལས་རྣམ་དཔྱད་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་བདེན་པར་  
འཛིན་ག་ལ་སྲིད་དེ། མི་སྲིད་དོ།

ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཐད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚུ་ཆད་  
སྟོན་ཆད་དང་བསྐར་ན་ངེ་ཞན་ངེ་སྟུག་ཏུ་གྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། མི་རབས་འདིའི་སྟོན་  
ཅམ་དུའང་སྐྱངས་པ་སྤུ་ཕྱིན་པའི་མཁས་པ་གང་མང་ཁྱོད་ཡོད། ད་སྐབས་སློབ་སྦྱོང་གི་  
མཐུན་ཁྱེན་འདོམས་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུ་འཁྱོད་རྒྱ་པར་ཞོག་སྐྱངས་པའི་ཡོན་ཏན་ངེ་ཞན་ནས་ངེ་



ཞན་ཏུ་འགོ་བར་འདུག རྒྱུངས་པ་སྒྲེ་ཙམ་ཟིན་རྗེས་ཡིད་ཆེན་ཞིང་རང་སྒྲོམ་རི་བས་མཐོ་བ་  
 ཞིག་བྱས་ཏེ་སྔོན་མཁན་མང་། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱང་དེ་འདྲ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཙམ་ནས་  
 བྱང་ཆུབ་པར་འགྱུར་བ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་མ་བསྐྱབས་མ་རྒྱུངས་པར་དེའི་སྒྲོན་  
 ཡོན་ག་ལ་མཐོང་། ང་ཆོས་རིག་གནས་ཆང་མ་པར་ཞོག བོད་རང་གི་རིག་གནས་ཆ་ཆང་བྱང་  
 ཆུབ་པ་ཞིག་སྤྱོད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བའི་གནས་ཡིན་པ་བདེན་ཡང་། བོད་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་  
 བ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་རིག་གནས་སྤྱི་ལ་གོ་བ་རགས་ཙམ་དང་། བྱེད་ཙམ་ལ་སློབ་སྦྱོང་འབྲིང་  
 ཙམ། རང་གི་ཆེད་ལས་སམ་རིག་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གཏིང་ཟབ་མོ་རྒྱུངས་པ་ཡོང་བྱུང་ཐབས་  
 ལ་འབད་བ་བྱེད་རིགས་པ་ལས། རྒྱུངས་པའི་འབྲས་བུར་མི་ཤེས་པ་གང་ཡང་མེད་པ་བཟང་  
 མོད། གཏིང་ཟབ་མོ་ཤེས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ན་དེ་ལས་པངས་ཆེ་བ་ཞིག་གང་  
 ན་ཡོད། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱང་རྒྱུངས་པ་མཐར་ཕྱིན་རྒྱ་ནི་ད་ལྟའི་སློབ་མ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་  
 ཏུ་ཅང་དཀའ་སྟེ། སློབ་རྒྱུངས་ཀྱི་དུས་ཆོད་ཉི་ལ་བོ་ཆོད་མ་རིག་པ་སྤྱོད་བའི་དུས་ཆོད་ཏུ་  
 རྒྱུད་ཀྱང་བྱོགས་ཙམ་མ་གཏོགས་སྤྱོད་མི་ཆར་བ་དང་། ལོ་ཉེར་བཞིར་མ་རྒྱུངས་ན་པར་ཕྱིན་  
 ལ་གོ་བ་རགས་ཙམ་ཡང་ལོན་མི་བྱུང་བའི་ཆོད་ཡིན་ན་རྒྱུང་གཞི་མང་བའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བ་  
 ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ལོ་གཉིས་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལས་ཆ་ཤས་ཙམ་ལས་སྤྱོད་  
 ཐབས་མེད་པར། དེ་ཙམ་ཤེས་པས་ང་རྒྱལ་སྤྱོད་ག་ལ་རིགས་ཏེ། ལུ་མཐུད་དུ་བཙོན་པ་བསྐྱེད་དེ་  
 མ་མཐའ་ཡང་རིག་གནས་རྒྱུང་བ་ལྡོ་བོ་ལ་གོ་བ་བཟང་ཙམ་ལོན་པར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། ད་སྐབས་  
 ཁོ་ནི་ཆོས་པ་བོ་དང་སྒྲན་ངག་པ་ཡིན་ཟེར་མཁན་གྱི་ནང་ན་སུམ་ཉགས་དག་གསུམ་གྱི་མང་  
 གཞི་ཙམ་ཡང་མ་ཆགས་པར། ད་དུང་སྒྲན་ངག་འབྲི་བཞིན་འདུག དེས་པའི་ཆོག་ལ་བོད་རྒྱུད་  
 ཀྱི་བྱང་ཆོས་པར་ཞོག་ཐ་ན་ཡི་གེ་དག་ཆ་ཙམ་ཡང་ཐོན་མེད་ལ་སློག་ཀྱང་མི་ཤེས་པའི་ཆོད་  
 ཏུ་འདུག་ན་དེ་སྒྲན་ངག་ཏུ་ག་ལ་འགྲོ། རིག་གནས་སྤྱི་པར་ཞོག་ཆེས་རྩ་བའི་མང་གཞི་སུམ་  
 ཉགས་དག་གསུམ་ཙམ་ལའང་རྒྱུངས་པ་རྩིང་བོ་ཙམ་ལས་སོང་མི་འདུག་པ་ལ་ད་དུང་རྒྱུངས་  
 བཙོན་མི་བྱེད་པར་ང་རྒྱལ་ནི་ཆེན་པོ་རེ་འདུག བཙོན་པ་མ་བསྐྱེད་པར་ལོན་ཏན་བཟང་པོ་  
 ཞིག་ག་ལ་འཕྱོར། ལོ་བརྒྱ་ལྷག་འགྲེའི་སྔོན་དུ་རྩོམ་དགེ་བཤེས་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཆོས་དབུས་  
 ནས་སློབ་གཉེར་གནང་སྐབས་ཙམ་པ་བཞེས་རྒྱ་མེད་པར་ཙམ་ཁྲག་ལ་སྒྲོམ་ཞིང་སློབ་གཉེར་  
 གནངས་པ་དང་། སེ་རའི་སྤྱོད་མ་དང་དགེ་བཤེས་ཀྱི་ནང་ན་འདྲ་བཞེས་ཙམ་མ་འཕྱོར་བས་ལྷམ་



གྱི་གོ་དམར་བཅོས་པ་ཟས་སུ་བཞེས་ཏེ་སྤངས་བཅོན་མཛད་ཚུལ་དག་རྒྱན་དུ་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་  
བུའི་སྤྲིང་སྟོབས་དང་བཅོན་པ་མེད་ན་སྤངས་པ་མཐར་ཕྱིན་རྒྱུ་དེ་སྤོང་མོ་ཞིག་མ་རེད། དེང་  
སྐབས་བོད་དུ་ཡོད་པའི་སྤུལ་སྤྱུ་པལ་མོ་ཆེ་ཡང་ཆེས་ཐོག་མའི་སྤྱུ་རྒྱུ་མས་འཚོ་བ་སོགས་གང་  
ཐད་ནས་ཆ་རྒྱུན་ཞན་པས་མཁས་པར་གྱུར་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། ཆ་རྒྱུན་དེ་བཟང་དུ་གྱུར་པས་སྤྱུ་  
ཐེང་གཞུག་མ་རྒྱུ་མ་ནི་སྟོན་མ་ལས་ཡོན་ཏན་དེ་ཞན་ནས་དེ་ཞན་དུ་གྱུར་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་  
ཡང་ཆ་རྒྱུན་དེ་བཟང་དུ་སོང་བ་ལས་བཅོན་པ་དེ་ཞན་དུ་གྱུར་བ་དེ་ཁོ་ནར་སྟག་ཡོད།

དེས་ན་སྟོབས་མ་རྒྱུ་མས་ཀྱིས་འཚོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་སྟོབས་སྤྱོད་གི་ཤོགས་སུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཏུ་  
བཅོན་པ་བྱེད་དགོས། སྟོབས་ཀྱི་འདི་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་རྩལ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཅན་  
སྤྲིང་སྤྲིང་བྱེད་སའི་ལྟེ་བ་ཡིན་སྟབས། འདི་གའི་དགོ་སྟོབས་ཡོངས་ཀྱིས་རང་རང་གི་གང་བབ་  
འགན་ཁུར་དེ་རྩལ་བཅོན་ཆེན་པོས་བསྐྱབ་རྒྱུ་དང་། དེའི་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ཐུགས་བསམ་  
གཏོང་རྒྱུ་འདུག་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

མདོར་ན་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་ཆང་མས་མི་རིགས་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་སྟོང་རྒྱུ་དེ་ཏ་ཅང་  
གལ་ཆེན་པོ་རེད། གལ་ཏེ་སྐད་དང་ཡི་གེ་སྤངས་ཆེ་མི་རིགས་ལ་བཅེ་དུང་ཡང་ཞོར་དུ་མེད་  
འགོ་བས་སྟོབས་གསའི་བྱ་བ་དེ་དོན་རྒྱུ་དུ་བཅི་རུང་བ་ཞིག་ཆ་བ་ནས་མིན། དེང་ཕྱིན་ཡང་དེ་  
དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ཆེ་རྒྱུ་གང་ཡང་འཆོར་མེད་དུ་འདྲིན་རྒྱུ་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་  
གེ་རྒྱུ་ཡང་གཙོ་བོར་བཀུར་ནས་བཅོན་པ་བྱེད་རྒྱུ་དའི་རེ་བ་ཡིན། བྱེད་རྒྱུ་པར་ཁྱེད་ཀྱི་  
གཏམ་མང་ཡང་གྲ་སྒྲིག་མེད་པར་ཐེངས་འདིར་འགྲིག་མི་འགྲིག་གི་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་སྟོ་  
ངོར་ཅི་འཆར་གང་བྱུང་གིས་སྤྲིང་གཏམ་ལྟག་པོར་བཙོང་པ་ལ་ལེགས་ཉེས་སྤང་སྤང་བྱེད་འོས་  
ཀྱི་དོན་ཅི་ཡོད་ཚུད་ཆོས་རང་རང་གིས་དཔྱད་དེ་གང་དཔྱེས་མཛད་པར་བྱ།

ཆང་མས་གསན་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟོ། །

(མཁས་དབང་བཞེ་ཆང་སྟོ་བཟང་དཔལ་ལྷན་མཚོག་ནི།(༡༩༩༤-) མདོ་སྤང་དེབ་གོང་ཕྱོགས་སུ་སྤྱུ་འབྲུངས་ཤིང་།  
བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྲེལ་གསོ་དང་དར་སྤེལ་ལ་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་སྤྱོད་མ་མཆིས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེང་སྐབས་གཙོ་བོ་  
རིགས་དགོ་འོས་མཐོ་རིམ་ཆེད་གཞིར་སྟོབས་ཀྱི་སྟོབས་སྤྱུ་གཞོན་པ་དང་སྟོབས་དཔོན་ཆེན་མོའི་འགན་འཁུར་བཞེས་ཀྱིས་  
བཞུགས། བཀའ་སྟོབས་འདི་ནི་རྩལ་བྱང་མི་རིགས་སྟོབས་ཀྱི་ཆེན་མོའི་བོད་ཡིག་སྟོ་ཞུག་རྒྱུ་ལས་ནས་ལོ་འཁོར་ལྟ་བུ་ཡོན་  
པའི་རིག་གཞུང་དཔྱད་རྒྱུ་ཚོས་ལས་བདེ་མས་བཀོད་ལྟས།)



## ༦༡། རྟོན་པས་གསུངས་པའི་ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོམས་ ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

ཡེ་ཤུ་བརྩུ་དགུ་པ། རྟོན་ཆོམས།

རི་ལྷར་རྟ་བཟང་ལྷག་གིས་གཞུས་པ་ན། རྟོག་ཅིང་ཤུགས་དྲག་འགོ་བྱེད་རི་བཞིན་དུ། །  
དད་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉིང་འཛིན་ལྡན་པ་དང་། ཆོས་རྣམས་རྣམ་པར་གཏན་ལ་འབེབས་ལྡན་  
ཞིང་། དབང་པོ་མཉམ་བཞག་བཟོད་ལྡན་འགོགས་བདེ་བ། རྟོབ་པ་དེ་རྣམས་སྲིད་པ་མ་ལུས་  
སྤྱོད་། རི་ལྷར་རྟ་བཟང་ལྷག་གིས་གཞུས་པ་ན། རྟོག་ཅིང་ཤུགས་དྲག་འགོ་བྱེད་རི་བཞིན་དུ། །  
དད་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉིང་འཛིན་ལྡན་པ་དང་། ཆོས་རྣམས་རྣམ་པར་གཏན་ལ་འབེབས་ལྡན་  
ཞིང་། རིག་དང་རྐང་པར་ལྡན་ཞིང་དན་ལྡན་པའི། རྟོབ་རྣམས་སྤྱག་བསྐལ་མ་ལུས་སྤྱོད་བར་  
མཛད། འདུལ་སྤྱོད་བྱེད་པས་ལེགས་བདུལ་རྟ་ལྟ་བུར། ཁང་ཞིག་དབང་པོ་ལེགས་པར་སྡོམ་  
པ་ཡིས། རྟོབ་སྤྱོད་ཞིང་ཟག་པ་ཟད་བྱེད་པ། རྟོབ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ལྟ་ཡི་བར་དུ་སྤྱོད་། བག་  
ཡོད་པ་ཡིས་བག་མེད་དང་། མི་ཉལ་མང་པོས་གཉིད་ལོག་དང་། རྟ་བཟང་གིས་ནི་རྟ་ཆོད་  
ལྟར། ཤིན་ཏུ་མཁས་པས་སྤངས་ནས་འགོ། རྟ་བཟང་ལ་ནི་ལྷག་བཞིན་དུ། ཁང་ཞིག་ངོ་ཆ་  
ཤེས་སྟེན་ཅིང་། ཤེས་རབ་ལེགས་པར་མཉམ་བཞག་པ། དེས་ནི་སྤྱིག་པ་སེལ་བར་བྱེད། འདུལ་  
བ་འདུན་སར་འགོ་བྱེད་ཅིང་། འདུལ་བ་རྒྱལ་པོ་ལྷག་པར་ཞོན། ཁང་ཞིག་ཆོག་དན་བཟོད་བྱེད་  
པ། འདུལ་བ་མི་ཡི་ནང་ན་མཆོག རྟོང་པོའི་ནང་ན་སྤང་ཆེན་དང་། སིན་དུའི་ཅང་ཤེས་རྟ་  
དང་ནི། རྟོང་འདུལ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ། དེ་བས་བདག་ཉིད་འདུལ་བ་མཆོག བདག་ཉིད་





ལེགས་འདུལ་གང་ཡིན་པའི། མཁས་དེས་ཞི་བ་ཐོབ་འགྱུར་གྱི། བཞོན་པ་དེ་དག་རྣམས་  
 གྱིས་ནི། ཁ་དེ་མངོན་པར་འཐོབ་མི་སྲིད། ལྷང་པོའི་ནང་ནས་ལྷང་ཆེན་དང་། ལིན་དུའི་  
 ཅང་ཤེས་རྟ་དང་ནི། རྩུ་འདུལ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ། རྟེན་བས་བདག་ཉིད་འདུལ་བ་མཆོག།  
 བདག་ཉིད་ལེགས་འདུལ་བྱ་ལྡན་གང་། རྟེན་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་མཐར་ཕྱིན་གྱི། བཞོན་པ་དེ་  
 དག་རྣམས་གྱིས་ནི། ཁ་དེ་མངོན་པར་འཐོབ་མི་སྲིད། ལྷང་པོའི་ནང་ནས་ལྷང་ཆེན་དང་།  
 ལིན་དུའི་ཅང་ཤེས་རྟ་དང་ནི། རྩུ་འདུལ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ། རྟེན་བས་བདག་ཉིད་འདུལ་  
 བ་མཆོག། བདག་ཉིད་ལེགས་འདུལ་བྱ་ལྡན་གང་། རྟེན་ནི་འགྲོ་རྣམས་སྤྱོད་འགྱུར་གྱི།  
 བཞོན་པ་དེ་དག་རྣམས་གྱིས་ནི། ཁ་དེ་མངོན་པར་འཐོབ་མི་སྲིད། ལྷང་པོའི་ནང་ནས་ལྷང་  
 ཆེན་དང་། ལིན་དུའི་ཅང་ཤེས་རྟ་དང་ནི། རྩུ་འདུལ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ། རྟེན་བས་བདག་  
 ཉིད་འདུལ་བ་མཆོག། བདག་ཉིད་ལེགས་འདུལ་གང་ཡིན་དེས། འཆིང་བ་བཅད་ནས་འགྲོ་  
 འགྱུར་གྱི། བཞོན་པ་དེ་དག་རྣམས་གྱིས་ནི། ཁ་དེ་མངོན་པར་འཐོབ་མི་སྲིད། འདུལ་སྤྱོད་  
 བྱེད་པས་རྟ་བཟང་ལྟར། བདག་ཉིད་ཁོ་ན་གདུལ་བར་བྱ། བདག་ཉིད་ལེགས་པར་འདུལ་བ་  
 ཡིས། སྤྱད་བསྐྱེད་རྣམས་ཀྱི་པ་མཐར་ཕྱིན། བདག་ཉིད་ཁོ་ན་བདག་གི་མགོན། བདག་ཉིད་  
 བདག་གི་སྐྱབས་ཡིན་པས། འདུལ་སྤྱོད་བྱེད་པས་རྟ་བཟང་ལྟར། རྟེན་བས་བདག་ཉིད་གདུལ་  
 བར་བྱ། རྟེན་ཆོས་ཉེ་བཅུ་དགུ་པའོ། །

### ཡེ་ཤུ་ཉི་ཤུ་བ། རྟ་དང་ཁྲོ་བ་བཅུ་ལྔ་ཆོས་ས།

ཁྲོ་བ་སྤངས་ཤིང་ར་རྒྱལ་རྣམས་སྤངས་ན། ཀྲུན་སྤྱོར་ཀྲུན་ལས་ཤིན་ཏུ་འདའ་འགྱུར་  
 ཞིང་། མིང་དང་གཞུགས་ལ་ཆགས་པ་མེད་དེ་དག། ཅི་ཡང་མེད་པས་ཆགས་པའི་རྩིས་མི་  
 ལུང་། སྤྱིས་མ་ཐག་ཏུ་ཁྲོ་བ་སྤོངས། སྤྱིས་ནས་འདོད་ཆགས་སྤང་བར་གྱིས། བརྟན་པས་མ་

1 (རྩིང་ཅེ་བྱམས་པ་ཐུབ་བསྟན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་འཇར་མན་ནའི་དཔར་མ་ཏུ་འོག་གི་རྟོག་འདི་དག་གོང་གི་མཆོམས་སུ་འདུག)

ལྷང་པོའི་ནང་ནས་ལྷང་ཆེན་དང་། ལིན་དུའི་ཅང་ཤེས་རྟ་དང་ནི། རྩུ་འདུལ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ། རྟེན་བས་བདག་ཉིད་  
 འདུལ་བ་མཆོག། བདག་ཉིད་ལེགས་འདུལ་བྱ་ལྡན་གང་། སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྲུན་ལས་རབ་གྲོལ་གྱི། བཞོན་པ་དེ་དག་རྣམས་  
 གྱིས་ནི། ཁ་དེ་མངོན་པར་འཐོབ་མི་སྲིད། ལྷང་པོའི་ནང་ནས་ལྷང་ཆེན་དང་། ལིན་དུའི་ཅང་ཤེས་རྟ་དང་ནི། རྩུ་འདུལ་  
 བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ། རྟེན་བས་བདག་ཉིད་འདུལ་བ་མཆོག། བདག་ཉིད་ལེགས་འདུལ་བྱ་ལྡན་གང་། ཀྲུན་འབྱོར་མ་ལུས་  
 སྤྱོད་འགྱུར་གྱི། བཞོན་པ་དེ་དག་རྣམས་གྱིས་ནི། ཁ་དེ་མངོན་པར་འཐོབ་མི་སྲིད། ལྷང་པོའི་ནང་ནས་ལྷང་ཆེན་དང་། ལིན་  
 དུའི་ཅང་ཤེས་རྟ་དང་ནི། རྩུ་འདུལ་བྱེད་པ་གང་ཡིན་པ། རྟེན་བས་བདག་ཉིད་འདུལ་བ་མཆོག། བདག་ཉིད་ལེགས་འདུལ་  
 བྱ་ལྡན་གང་། ལྷང་ན་འདས་གང་འགྲོ་འགྱུར་གྱི། བཞོན་པ་དེ་དག་རྣམས་གྱིས་ནི། ཁ་དེ་མངོན་པར་འཐོབ་མི་སྲིད།



རིག་རབ་ཏུ་སྤང་། བདེན་པ་མཐོང་ན་བདེ་བར་འགྱུར། ཁྱོད་པ་སྤངས་ན་བདེ་བར་ཉལ། ཁྱོད་པ་སྤངས་ན་གདུང་མི་འགྱུར། དཔེ་སྤོང་ཁྱོད་པ་བདེ་འཛམས་པའི། དུག་གི་ཙ་བ་ཚམ་ཞིག་དང་། འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱགས་འགྱུར་ཞིང་། དེ་བཙམ་པ་ཡིས་ཐུང་ན་མེད། ཁང་ཁྱོས་བདག་གིས་ལེགས་བྱས་ཀྱི། མ་ལེགས་མིན་ཞེས་རབ་སྤྲོ་བ། དེ་ནི་ཁྱོད་པ་ཞི་འོག་ཏུ། མེ་ཡིས་བསྐྱགས་བཞིན་གདུང་བར་འགྱུར། རྡོ་ཚ་མེད་ཅིང་ཁྱེལ་མེད་པ། ཁྱོད་པ་ཙན་ལ་བརྟལ་ཞུགས་མེད། ཁྱོད་པས་མདོན་པར་བེལ་འོན་པ། དེ་ལ་སྤུ་ཡང་རྟེན་མི་བྱེད། ཁང་ཞིག་བྱིས་པའི་མཐུ་སྟོབས་ཅན། དེ་ཡི་སྟོབས་ནི་སྟོབས་མེད་ཡིན། བྱིས་པ་ཚོས་དང་བྲལ་བ་ལ། བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ཡོད་རེ་སྟན། ཁང་ཞིག་སྟོབས་དང་ལྡན་གྱུར་གྱང་། སྟོབས་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱི་བཟོད་བྱེད་པ། དེ་ནི་བཟོད་པའི་མཆོག་ཅེས་གསུངས། ཉམ་རྒྱུད་བ་ལྟ་རྟག་ཏུ་སྤྱར། ཁང་ཞིག་གཞན་གྱི་དཔོན་གྱུར་གྱང་། སྟོབས་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱི་བཟོད་བྱེད་པ། དེ་ནི་བཟོད་པའི་མཆོག་ཅེས་གསུངས། ཉམ་རྒྱུད་བ་ལྟ་རྟག་ཏུ་སྤྱར། ཁཞན་གྱིས་ལྷག་པར་བརྒྱུད་བཀག་གྱང་། སྟོབས་ལྡན་གང་ཞིག་བཟོད་བྱེད་པ། དེ་ནི་བཟོད་པའི་མཆོག་ཅེས་གསུངས། ཉམ་རྒྱུད་བ་ལྟ་རྟག་ཏུ་སྤྱར། ཁཞན་གྱིས་ལྷག་པར་སྤྲད་བྱས་གྱང་། སྟོབས་ལྡན་གང་ཞིག་བཟོད་བྱེད་པ། དེ་ནི་བཟོད་པའི་མཆོག་ཅེས་གསུངས། ཉམ་རྒྱུད་བ་ལྟ་རྟག་ཏུ་སྤྱར། ཁང་ཞིག་ས་རོལ་ཁྱོས་རིག་ནས། བདག་ཉིད་ཉེ་བར་ཞི་བྱེད་པ། དེ་ནི་བདག་དང་གཞན་དག་གི་འཇིགས་ཆེན་དག་ལས་སྟོབ་པ་ཡིན། ཁང་ཞིག་ས་རོལ་ཁྱོས་རིག་ནས། བདག་ཉིད་ཉེ་བར་ཞི་བྱེད་པ། དེ་ནི་བདག་དང་གཞན་དག་གི། ཁཉིས་ཀའི་དོན་ནི་སྦྱོད་པ་ཡིན། བདག་ཉིད་དང་ནི་གཞན་དག་དང་། ཁཉིས་ཀའི་དོན་ནི་སྦྱོད་དེ་ལ། རྩེ་བོ་ཚོས་ལ་མི་མཁས་རྣམས། བྱིས་པ་ཡིན་ཞེས་སེམས་གྱང་སྟེ། ཁའི་བོའི་ཆོག་ནི་འཇིགས་ཕྱིར་བཟོད་བྱེད་དང་། འཐབ་སྐྱའི་ཆོག་ནི་འཐབ་གཙུགས་རྒྱ་བཟོད་པས། ཁང་ཞིག་དམན་པའི་ཆོག་ལ་བཟོད་བྱེད་དེ། བཟོད་པའི་མཆོག་ཅེས་དམ་པས་རབ་ཏུ་གསུངས། བྱིས་པ་ཁྱོས་ནས་ཆོག་རྒྱབ་དག། སྤྲོས་ན་རྒྱལ་བར་འགྱུར་སྟེ་སེམས། ཁང་ཞིག་ཆོག་དག་བཟོད་བྱེད་པ། དེ་ནི་རྟག་ཏུ་རྒྱལ་བ་ཡིན། བདེན་པར་སྤྲོ་བ་ཁྱོ་མི་བྱ། ཁྱོད་ལ་རྒྱུད་ཡང་སྦྱིན་པར་བྱ། རྣམ་པ་འདི་གསུམ་གནས་ཀྱིས་ནི། ལྟ་ཡི་གནས་སུ་འགྲོ་བར་འགྱུར། ཁྱོད་པའི་བྱིས་པ་འོན་པའི་མིས། རང་གི་དོན་གྱང་མི་རྟོགས་པས། འཁོར་གྱི་ནང་ཏུ་བག་སྦྱོང་ལ། ཁྱོད་པའི་ཆོག་སྟོས་ཤིག། ཁང་ཞིག་ཁྱོས་ལ་



སྒྲུབ་ཁྲོ་བ། རྟེན་ཞིག་པ་ཅན་འཇུག་བས། ཁྲོས་ལ་སྒྲུབ་ནི་མ་ཁྲོ་དང་། རྒྱལ་པར་དཀར་འབྲི་  
གཡུལ་ལས་རྒྱལ། ཁྲོ་བ་མེད་པས་ཁྲོ་བ་ཐུབ། ལེགས་པས་ལེགས་པ་མ་ཡིན་ཐུབ། སྦྱིན་པ་  
ཡིས་ནི་འདྲུངས་པ་ཐུབ། ། བདེན་པས་བདེན་པ་མ་ཡིན་ཐུབ། རྟུལ་ཞིང་རིགས་པས་འཆོ་བ་  
དང་། ཁྲོ་བ་མེད་པ་ག་ལ་ཁྲོ། ཡང་དག་ཤེས་པས་རྣམ་གྲོལ་བའི། མཁས་པ་རྣམས་ལ་ཁྲོ་བ་  
མེད། ཁྲོ་བ་མེད་ལ་འཆོ་མེད་ལ། འཕགས་པའི་སྦྱེ་བོས་རྟག་བསྟེན་ཀྱང་། སྦྱེ་བོ་ཞིག་ཅན་  
ཁྲོ་བ་དང་། རི་བོ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་བར་བྱེད། ཁང་ཞིག་ཁྲོ་བ་བྱུང་བ་དང་། ཤིང་རྟ་འབྱམས་ལས་  
འཛིན་བྱེད་དེ། འདུལ་སྦྱོང་མཁན་དུ་ངས་གསུངས་གྱི། ཞགས་འདེབས་སྦྱེ་བོ་པལ་བ་ཡིན། །  
ཁྲོ་བའི་ཆོགས་ཏེ་ཉི་ཤུ་པའོ།

སྒྲུབ་ལ། དགེ་སྦྱོང་ལམ་དང་བཀུར་སྟེ་དང་། འཁྱུང་དང་ལྷ་པ་ཏན་པ་སྟེ། ཁིལ་བུ་ཆུ་དང་  
མེ་རྟོག་དང་། རྟ་དང་ཁྲོ་བ་བཅུ་པའོ། ॥

### ཡེ་ཤུ་ཉེར་གཅིག་པ། དེ་བཞིན་གསེགས་པའི་ཆོ་མས།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཀུན་རིག་ཀུན་ཟེལ་གཞོན། འདི་ནི་ཆོས་རྣམས་ཀུན་གྱིས་མ་གོས་  
ཤིང་། ཀུན་སྤངས་སྟེང་ཟད་རབ་དུ་རྣམ་གྲོལ་བ། ཉིད་ཀྱིས་མངོན་མཆོད་པ་ལ་སྤྲུལ་པས་  
བསྟན། དེ་བཞིན་གསེགས་པ་ལྟ་མིའི་སྟོན་པ་སྟེ། སྟོབས་རྣམས་ཀུན་ལྟན་ཐམས་ཅད་མཆོད་  
པ་དང་། བྱང་ཆུབ་བརྟེན་ནས་ཉིད་ཀྱིས་རབ་སྟོན་པ། མཚུངས་མེད་མཉམ་མེད་ང་ལ་སྤྲུལ་པས་  
བསྟན། ང་ནི་འཇིག་རྟེན་དག་བཅོམ་སྟེ། འཇིག་རྟེན་དག་ན་སྒྲ་མེད་དང་། ལྟ་དང་བཅས་  
པའི་འཇིག་རྟེན་ན། བདུད་རྣམས་ཟེལ་གཞོན་རྒྱལ་བ་དང་། ང་དང་འདྲ་བ་མེད་པས་ན། ང་  
ལ་སྟོབ་དཔོན་སྤྲུལ་ཡང་མེད། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་གཅིག་སྤྲུལ་པས། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒྲ་  
མེད་བརྟེས། ཁང་ཞིག་ཟག་པ་ཟད་བརྟེས་པ། རྒྱལ་བ་དང་འདྲར་ཤེས་པར་གྱིས། སྤྲིག་པའི་  
ཆོས་ལས་ང་རྒྱལ་བས། དེ་བས་ཉེ་འགྲོ་ང་རྒྱལ་བ། འཇིག་རྟེན་ཡུལ་སྟེང་བཀལ་བ་ཡི། ཀུན་  
མཆོད་སངས་རྒྱས་ཐུང་བ་འདས། འཇིག་རྟེན་པ་ལ་མ་བསྟན་པར། ཀུན་ནས་འབྱུང་བ་མི་  
ཤེས་པས། ལྷ་ར་རྒྱ་སིར་སོང་ནས་སྤྲུལ། ངས་ནི་ཆོས་ཀྱིས་རྩ་བ་རྟུང་ཞིང་། འཇིག་རྟེན་སྤྲུལ་ཀྱང་  
མ་བསྟོར་བའི། ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྟོར་བར་བྱས། ངཔའ་བོ་དེ་བཞིན་གསེགས་པ་རྣམས། །  
འདི་ན་ཆོས་ཀྱིས་འདུལ་བར་མཛད། དེ་དག་ཆོས་ཀྱིས་བདུལ་བ་ལ། མཁས་པ་སྤྲུལ་ཡང་སྟོང་།



མི་བྱེད། བརྟན་གང་ཉིང་འདྲིན་ལ་ཞུགས་ཤིང་། རེས་འབྲུང་ཞི་ལ་དགའ་བ་དང་། སྐྱེ་ཡི་ཐ་  
མ་འདྲིན་པ་ཡི། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྲགས་ལྡན་པ། ཤེས་རབ་ལྷུང་བ་དེ་དག་ལ། ལྟ་དང་  
མི་རྣམས་དགའ་བར་བྱེད། ཁང་དག་འདས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་། ཁང་དག་མ་བྱོན་སངས་  
རྒྱས་དང་། ཁང་དག་ད་ལྟར་རྫོགས་སངས་རྒྱས། མང་པོའི་བྱ་ངན་སེལ་མཛད་པ། བཞུགས་  
པར་གྱུར་ཅིང་བཞུགས་པ་དང་། རྟེན་བཞིན་བཞུགས་པར་འགྱུར་ཀྱང་གིས། རྟེན་ཆོས་སྤྱོད་མར་  
མཛད་པ་འདི། རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན། རྟེན་བས་འདི་ན་བདག་དགའ་ཞིང་། །  
བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་མདོན་འདོད་པས། སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དྲན་བྱས་ཏེ། རྟེན་པའི་ཆོས་ལ་  
སྤྱོད་པ་བྱ། མི་གང་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ལ། རྟེན་པ་མ་བསྐྱེད་བྱིས་པ་དེ། རྟེན་པའི་གནས་སྤྱོད་  
འགོ་འགྱུར་ཏེ། སྤྱིན་མོ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོང་པ་བཞིན། མི་གང་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ལ། རྟེན་པ་  
བསྐྱེད་པ་ཤེས་རབ་ཅན། རྟེན་པའི་བདེ་བར་པ་རོལ་འགོ་ སྤྱིན་ཤུགས་ལྡན་པས་ཆོང་པ་བཞིན། །  
དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཉམ་མེད་མཚུངས་པ་མེད། བདེ་བར་རྣམ་རྟོག་དེ་བཞིན་རབ་དབེན་  
པའི། རྣམ་རྟོག་གཉིས་པོ་སྤྱོད་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། སྤྱན་བསལ་པ་རོལ་གཤེགས་ཤིང་  
གྲགས་དང་ལྡན། རེས་ནི་བརྟེན་བྱ་བརྟེན་ཤིང་ཡིད་དབང་གྱུར། ཀྱང་གོལ་ཟག་ཟད་རབ་ཏུ་  
རྣམ་པར་གྲོལ། རྣམ་གྲོལ་སྤུགས་ལྡན་ཐ་བ་ཟག་མེད་རྣམས། ལུས་ཅན་འདི་གཉིད་རྣམས་ལ་  
པན་བྱིར་གཟིགས། འགའ་ཞིག་རི་བོའི་སྤོ་ལ་འདུག་ནས་སྤྱོད་པ་རྣམས་ལ་ཀྱང་ཏུ་ལྟ་བ་  
ལྟར། རྟེན་བཞིན་སྤོ་བཟང་བྱ་ངན་བྲལ་བ་དག ཆོས་ལས་བྱུང་བའི་ཁང་བཟང་སྟེང་གཤེགས་  
ནས། སྤྱོད་པོ་སྤྱོད་ཀྱས་བེལ་གཞོན་བྱ་ངན་གིས། གཤུངས་པ་རྣམས་ལ་ཀྱང་ཏུ་སྤྱན་གཟིགས་  
ནས། འཆི་བ་མེད་པའི་སྤོ་མོ་འབྱེད་མཛད་ཀྱིས། ཁང་དག་ཉན་འདོད་ཐེ་ཆོས་བསལ་བར་  
གིས། རྟེན་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཆོས་ཉིད་ཉི་ཤུ་གཅིག་པའོ། །

### ཡེ་ཤུ་ཉི་ར་གཉིས་པ། རྟོན་པའི་ཆོས་མས།

ལེགས་པར་ཐོས་དང་ལེགས་སྤྱོད་དང་། བྱིས་ནས་ལེགས་པར་བྱུང་བ་དང་། རྟོན་བར་  
བྱེད་པས་རབ་བསྐྱོར་ཅིང་། རྟེན་སྤྱོད་གི་ནི་རྟེན་མཐུན་ལེགས། བྱིས་པ་མི་མཁས་པ་དག་  
ནི། འཆི་བ་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྤྱོད། མཁས་པ་དམ་པའི་ཆོས་དག་ལ། མཚན་མོའི་ནད་པ་  
བཞིན་ཏུ་བྱེད། རི་ལྟར་བྱིས་ནི་ལེགས་གཡོགས་པ། སྤྱན་བསལ་ཁེབས་པའི་ནང་ཞུགས་ན། །



གཟུགས་རྣམས་ཡོད་པར་གྱུར་ཀྱང་ནི། མིག་ལྡན་བཞིན་དུ་མི་མཐོང་བ། རྟེན་བཞིན་འདིན་  
 རིགས་སྦྱེས་པའི། མི་ནི་སློབ་ཤོས་ལྡན་གྱུར་ཀྱང་། སྤྱིག་པ་དང་ནི་དགོ་བའི་ཆོས། ཁ་ཐོས་བར་  
 དུ་ཤེས་མི་འགྱུར། མིག་ལྡན་མར་མེ་ཡོད་པ་ཡིས། གཟུགས་རྣམས་མཐོང་བ་དེ་ལྟ་བུར། རྟེན་  
 བཞིན་དགོ་དང་སྤྱིག་པའི་ཆོས། ཐོས་པས་རྣམ་པར་ཤེས་པར་འགྱུར། ཐོས་པས་ཆོས་རྣམས་  
 རྣམ་པར་ཤེས། ཐོས་པས་སྤྱིག་ལས་ལྡོག་པར་འགྱུར། ཐོས་པས་དོན་མེད་སྤོང་བར་བྱེད། ཐོས་  
 པས་མུང་ན་འདས་པ་ཐོབ། གཤམ་ཏེ་ཐོས་པ་མང་གྱུར་ཀྱང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ལེགས་པར་མི་སྦྱོམ་  
 བ། རྟེན་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཕྱིར་སྦྱང་ཅིང་། རྟེན་ཡི་ཐོས་པ་སྤུན་སྦྱུང་མིན། གཤམ་ཏེ་ཐོས་པ་ཉུང་  
 གྱུར་ཀྱང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ལེགས་པར་སྦྱོམ་བྱེད་ན། རྟེན་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཕྱིར་བསྐྱེད་ཤིང་། རྟེན་  
 ཡི་ཐོས་པ་སྤུན་སྦྱུང་འགྱུར། གང་ཞིག་ཐོས་པ་ཉུང་བ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ལེགས་པར་མི་སྦྱོམ་  
 པ། རྟེན་ནི་གཉིས་ཀའི་ཕྱིར་སྦྱང་ཅིང་། རྟེན་ཡི་བརྒྱལ་བ་སྤུན་སྦྱུང་མིན། གང་ཞིག་མང་དུ་  
 ཐོས་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ལེགས་པར་སྦྱོམ་བྱེད་པ། རྟེན་ནི་གཉིས་ཀའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་ཤིང་། རྟེན་  
 ཡིས་བརྒྱལ་བ་སྤུན་སྦྱུང་འགྱུར། ཐོས་པ་མང་ཞིང་ཆོས་འདྲིན་དང་། ཤེས་རབ་ལྡན་ཞིང་  
 མཉམ་བཞག་པ། དེ་དག་སྤུན་ཀྱང་སྦྱང་འོས་མིན། རྒྱུ་འབྱུང་གི་གསེར་རྒྱན་བཞིན། གང་  
 ཞིག་གཟུགས་ཀྱིས་རྒྱུ་འབྱུང་པའི་ཕྱིར་སྦྱང་ཅིང་། རྟེན་ཡིས་འདལ་བྱེད་པ། འདུན་པའི་འདོད་ཆགས་  
 ལྡན་པ་ཡི། སྦྱོ་བོ་དེ་ཡིས་ང་མི་ཤེས། གཤམ་ཏེ་ནང་ནི་རྣམ་ཤེས་ཤིང་། ཕྱི་རྟེན་མཐོང་བར་མ་  
 གྱུར་ན། རྟེན་གི་འབྲས་བུ་མཐོང་བ་གང་། རྟེན་ནི་སྦྱ་ཡིས་ཤང་དུ་རུང་། གཤམ་ཏེ་ཕྱི་རྟེན་མཐོང་  
 གྱུར་ཅིང་། རྟེན་ནི་ཤེས་པར་མ་གྱུར་ན། ཕྱི་རྟེན་འབྲས་བུ་མཐོང་བ་གང་། རྟེན་ནི་སྦྱ་ཡིས་ཤང་  
 དུ་རུང་། གཤམ་ཏེ་ནང་ཡང་མི་ཤེས་ཤིང་། ཕྱི་རྟེན་མཐོང་བར་མ་གྱུར་ན། ཕྱིས་པ་ཀྱན་ནས་  
 བསྐྱེད་པ་དག་རྟེན་ནི་སྦྱ་ཡིས་ཤང་དུ་རུང་། གཤམ་ཏེ་ནང་ནི་རྣམ་ཤེས་ཤིང་། ཕྱི་རྟེན་དག་ཀྱང་  
 མཐོང་གྱུར་པ། བརྟན་པ་ངེས་འབྱུང་ཤེས་རབ་ཅན། རྟེན་ནི་སྦྱ་ཡིས་ཤང་དུ་རུང་། རྟེན་བས་སལ་  
 ཆེར་ཐོས་པ་དང་། མིག་གིས་མང་པོ་མཐོང་ན་ཡང་། བརྟན་པ་མཐོང་ཐོས་དེ་ཀྱན་གྱིས། ཡིད་  
 ཆེས་བྱ་བའི་མི་རིགས་སོ། ལེགས་གསུངས་ཐོས་པ་སྒྲིང་པོར་ཤེས་པ་དང་། ཉིང་དེ་འདྲིན་དག་  
 སྒྲིང་པོར་ཤེས་གྱུར་ཀྱང་། གང་ཞིག་བག་མེད་སྤོང་པོར་བྱེད་པ་དེའི། ཐོས་དང་ཤེས་པ་དོན་  
 ཆེན་མི་འགྱུར་རོ། གང་ཞིག་འཕགས་པས་བསྐྱེད་པའི་ཆོས་དག་འཁོར་། རྟེན་བཞིན་ལུས་དང་  
 དག་གིས་སྦྱོང་བྱེད་པ། རྟེན་དག་བཟོད་ལྡན་འགྲོགས་དག་འདབ་པོ་བསྐྱེད་པ། ཐོས་དང་ཤེས་



པའི་པ་རོལ་བྱིན་པ་འཛོལ། མོས་པའི་ཚམས་ཏེ་ཉི་ཤུ་གཉིས་པའོ། །

### ལེབྱ་ཉེར་གསུམ་པ། བདག་གི་ཚཱམས།

ལེགས་པར་གསུངས་ལ་བསྐབ་བྱ་ཞིང་། །དགེ་སྦྱོང་ལ་ནི་བསྟེན་བཟུར་དང་། །དབེན་  
པ་དང་ནི་སྟན་གཅིག་དང་། །ཁེམས་ནི་ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱ། །སྟན་གཅིག་མལ་སྟན་གཅིག་པ་  
དང་། །གཅིག་ཕུ་སྟོམ་ལས་མེད་སྦྱོང་ཅིང་། །གཅིག་ཕུ་ནགས་ཚལ་གནས་པ་དང་། །གཅིག་  
ཕུས་བདག་ཉིད་གདུལ་བར་བྱ། །ཁང་ཞིག་སྟོང་ཕྱག་སྟོང་དག་གི་ །མི་ཡི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ་  
བས། །ཁང་ཞིག་བདག་ལས་རྒྱལ་བྱེད་པ། །དེ་ནི་མི་ཡི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ། །རྟག་ཏུ་སྟོམ་པ་སྦྱོང་  
པ་ཡི། །མི་ཡིས་བདག་བརྟུལ་གཅིག་ཕུ་ཡིས། །བདག་ཉིད་ལས་རྒྱལ་མཆོག་ཡིན་གྱི། །སྟེ་དགྲ་  
གཞན་ལྟ་པལ་པར་བྟན། །ཤེས་རབ་ཀྱིས་གནས་དགེ་སྦྱོང་གིས། །རྒྱལ་བར་བྱས་ལ་བདུད་དང་  
ནི། །ཚངས་པར་བཅས་པས་པམ་མི་རུས། །ལྟ་ཡིས་མ་ཡིན་ངེ་བས་མིན། །བདག་ཉིད་དང་པོར་  
རིགས་པར་གནས་བྱས་ནས། །བྱི་ནས་གཞན་དག་བདག་བཞིན་གདུལ་བར་བྱ། །བདག་ཉིད་  
དང་པོར་རིགས་པར་གནས་བྱས་ན། །བྱི་དུས་འདུལ་ཆེ་མཁས་པ་ཉོན་མི་མོངས། །བདག་ལ་ངེ་  
ལྟར་བྱས་པ་བཞིན། །གཞན་དག་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་བྱ། །བདག་ཉིད་དུལ་ཞིང་ཞི་བ་ཡིས། །གཞན་  
དག་བདེ་བར་གདུལ་བར་བྱ། །བདག་ལ་ངེ་ལྟར་བྱས་པ་བཞིན། །གཞན་དག་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་  
བྱ། །ཀྱེ་མ་བདག་རང་ལེགས་དུལ་བ། །བདག་ཉིད་དུལ་བས་དགའ་བར་འཇུར། །བདག་གི་  
དོན་བྱིར་གཞན་དོན་ནི། །མང་པོ་དག་ཀྱང་གཏང་བར་བྱ། །བདག་དོན་ཆེད་ཆེར་ཤེས་ཀྱང་  
ན། །རང་གི་དོན་གྱི་མཆོག་ཏུ་འཇུར། །བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། །གཞན་ལྟ་  
སུ་ཞིག་མགོན་དུ་འཇུར། །བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཀྱང་པའི། །མཁས་པས་དོན་རྣམས་  
འཛོལ་པར་འཇུར། །བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། །གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་འཇུར། །  
བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཀྱང་པའི། །མཁས་པས་ཆོས་རྣམས་འཛོལ་པར་འཇུར། །བདག་  
ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། །གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་འཇུར། །བདག་ཉིད་བདག་གི་  
མགོན་ཀྱང་པའི། །མཁས་པས་གྲགས་པ་འཛོལ་པར་འཇུར། །བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་  
གྱི། །གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་འཇུར། །བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཀྱང་པའི། །མཁས་པས་  
བདེ་བ་འཛོལ་པར་འཇུར། །བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། །གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་



དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པའི། མཁས་པས་བདེ་འགྲོ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །  
 བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། གཞན་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པས། ཡུན་རིང་མཐོ་རིས་དགའ་བར་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། གཞན་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པ། གཉེན་གྱི་ནང་ན་ལམ་མེར་འབར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། གཞན་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པ། ཟུང་ན་ནང་ན་གདུང་མི་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། གཞན་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པས། འཆིང་བ་ཐམས་ཅད་གཅོད་པར་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། གཞན་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པས། ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་སྤོང་བར་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། གཞན་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པས། རླུག་བསྐལ་ཀུན་ལས་རབ་ཏུ་ཐར། བདག་ཉིད་བདག་གིས་མགོན་ཡིན་གྱི། གཞན་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གིས་མགོན་གྱུར་པས། བདག་ཉིད་མགོན་དུ་འགྱུར་བ་འཛོམ། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། གཞན་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། ཟུང་ན་འདྲས་ཉིད་ཉེ་བར་འགྱུར། བདག་གི་ཆོམས་ཉེ་ཉེ་ཤུག་གསུམ་པའོ། །

(མཆན། དག་བཅོམ་པ་ཆོས་རྒྱུ་བ་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོམས་འདི་ནི། 《བཀའ་འགྱུར་》 ཟླ་དགེ་དཔར་མའི་མདྲ་ཟེའི་གྲུགས་བམས་པའི་ནང་བཞགས་པ་གཞིར་བཟུང་ཐོག་ བེ་ཅིན་ནང་བསྐྱུན་སྒྲོལ་གྱི་དགེ་སྒྲོལ་དེབ་《གངས་ཅན་རིགས་བརྒྱའི་སྒྲོ་འབྲེད་འཕུལ་གྱི་ཟེ་མིག་》དང་། རྫོང་ཅེ་བྱམས་པ་ཐུབ་བསྐྱུན་གྱིས་བསྒྲིགས་ཤིང་། ༡༩༩༠ ལོར་འཇར་མན་ནིའི་དཔར་མ་གཉིས་བཅས་དཔུང་བསྐྱུར་གྱིས་ཆོན་བཀོད་ཞུས་ཡོད། ཆོམ་རྒྱག་པས།)



# བསྐྱབ་བྱ་མུ་ཐི་ལ་དང་ལེགས་བཤད་འཕུལ་གྱི་དྲ་བའི་ སྒྲགས་འགྲེལ་མི་ཆེའི་ལམ་བུ། (དེབ་གོང་མའི་འཕྲོ)

ཆབ་བྲག་ལྷ་མོ་སྐྱབས།

མི་སྣྱིང་གཙོད་པའི་གཏམ་དེ་ཁྱེ་ནས་བཟུང་། །

སྤང་དགའི་ཁོར་ལ་མ་བལྟ་བཞེད་མ་གཞུག།

འཕུལ་དྲར་ཡང་། གཏམ་སྣྱིང་ལ་རྩོམ་དེ་ཁྱེ་ཙུང་བྱང་། དག་རང་འགྲམ་བ་དེ་བཞེད་དུ་མ་  
གཞུག ཅེས་ཏེ།

གཞན་གྱི་སེམས་ལ་གཞོད་པའི་ཆོག་རྩུབ་བཤད་མི་འོས་ཏེ། ཁོག་ལ་ཤར་ཡང་ཁ་ནས་མ་  
ཤོར་བ་དགོས། གལ་ཏེ་དག་པོས་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ཁོར་རྩ་ཆེན་རིགས་རྒྱུ་པར་སྤང་ན་དེ་  
ལ་ཆགས་ཏེ། རོ་ལྟ་བ་སོགས་བྱེད་མི་འོས་པར་རང་ལ་གཞོད་མཁན་གྱི་དག་ཡིན་པ་མ་བཞེད་  
པ་བྱེད་དགོས་ཏེ། གཟབ་གཟབ་དང་དོགས་ཟོན་བྱས་ན་རྩུར་གཞོད་དཀའ་བ་ཡིན། ཞེས་པའོ། །

མ་ཞིམ་སྒྲ་གཉེར་ཞིམ་ལ་ཏབ་ཤ་དང་། །

མ་མགུར་འཕུལ་དུ་མཆུ་ཐུག་མིག་ལྡོག་སྤོང་། །

འཕུལ་དྲར་ཡང་། མི་ཞིམ་པའི་ཟས་ལ་སྒྲ་མ་བསྐྱེད། ཞིམ་པ་ལ་ཏབ་མ་ཆེ། མ་མགུར་བ་ལ་  
མིག་ལྡོག་དང་མཆུ་བྲག་མ་བྱེད། དགའ་བ་ལ་ཨ་རྒྱས་གཅེས་གཅེས་མ་བྱེད། ཅེས་ཏེ།

སུ་ཞིག་གིས་རང་ལ་བཟའ་བཏུང་གིས་མགོན་བསུ་བྱས་ན་དེ་ཞིམ་པོ་མེད་ན་སྒྲ་བསྐྱེད་  
ནས་མ་དགའ་བར་བྱེད་པ་དང་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ཏབ་ཐོབ་བརྒྱབ་ནས་བ་བ་ནི་མི་འོས་





ལ། ཡིད་མ་ཚིམ་པའམ་མ་དགའ་ན་དེ་མ་ཐག་མཚུ་ཏོ་ཟུག་ཟུག་དང་མིག་ལོག་གིས་བལྟ་བ་  
སོགས་མི་འོས་ཏེ་སྤྲོད་དགོས། ཟུག་པར་མི་ཆེན་ཆོས་མི་མང་དང་འབྲེལ་འདྲིས་སྐབས་སྤྱོད་  
ལམ་དེ་དག་ལ་ངེས་པར་གཟབ་དགོས། ཞེས་པའོ།

དོན་མེད་ལས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་རང་ངལ་ཡིན།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། དོན་མེད་ལས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་མ་ཆེ།

རང་གཞན་གང་ཞིག་ལ་ཁེ་སན་དེ་ཙམ་མེད་པའི་དོན་མེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་རིགས་ལ་འབད་  
བརྩོན་བྱེད་པ་ནི་རང་ཉིད་ངལ་བའི་རང་ཟུག་རང་ཡིན་པས། དཀའ་ལས་རྒྱག་ན་དོན་ཆེན་  
ཟུབ་པ་ལ་འབད་འོས་ཞེས་པའོ།

གསོད་བརླུང་ངེས་པར་དགོས་ལ་སྒྲིང་མ་རྒྱུད།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། གསོད་རྒྱུང་དག་ལ་སྒྲིང་ཁམས་མ་རྒྱུད། ཞེས་པ་སྟེ།

རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས། ཟླ་དོན་སོགས་མི་མང་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་གཞོན་  
པའི་སས་ཚོལ་གྱི་དག་ཅག་དང་བཅས་སུ་མེད་པའི་ཉེས་ཆེན་པ་གང་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་གཞན་  
གྱི་ངོ་ལ་ལྟ་བའོ། བྱེ་བྲག་པར་སྒྲིང་རྩི་ནས་གྲུ་ཡངས་གཞོང་བ་སོགས་བྱེད་མི་རུང་བར་སློ་  
ཐག་ཆོད་པོས་སྟོག་ཆད་དམ་ཉེས་རུང་ཅི་རིགས་ཀྱི་ཆད་པ་བྲག་པོའི་རིགས་ཀྱང་ངེས་པར་  
གཞོང་བྱུབ་པའི་སྒྲིང་སྟོབས་བསྐྱེད་དགོས། ཞེས་པའོ།

དེ་ལྟར་མ་རྒྱས་ན་དོན་ཆེན་མི་འགྲུབ་པ་དང་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་སྲིད་པས། ཆེན་  
པོའི་ཆེད་དུ་རྒྱུང་བྱ་སྟོས་གཞོང་བ་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་ཡིན་  
པ་ལས་ཡང་སྒྲིང་རྩི་བྲལ་བའི་དམར་གསོད་སོགས་དང་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བ་ཤེས་དགོས། དེ་བཞིན་  
སྤྱིར་བཏང་མི་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་རང་གི་སྟོག་ལ་ཚོལ་མཁན་བྱུང་ན་རང་སྤྱང་འཐབ་ཚྭ་བྱེད་  
འོས་ལ་དེ་ལ་རྩིས་ཀྱི་ཆད་པའང་མི་འབབ་པ་ཡིན་རོ།

འབབ་ངེས་ཁྲལ་དང་ལག་འདོན་ཡང་མི་འདུག།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། འབབ་ངེས་པའི་ཁྲལ་བཞིན་དུ་གྱིས། ཞེས་ཏེ།

མི་མང་གི་འཆོ་བའི་གནས་སྐྱངས་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱས་ནས་མི་ཆང་སོ་སོར་འབབ་  
ངེས་པའི་ཁྲལ་རིགས་ནམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཉེན་པ་དང་། དོན་མེད་ཀྱི་འགྲོ་སྤང་སོགས་ལ་ལག་  
པ་ཡང་པོ་བྱེད་མི་འོས་ཏེ་བསྐྱི་ཆགས་གྲོན་རྒྱུང་གི་ཐབས་ཚུལ་ལ་མཁས་དགོས་ཞེས་པའོ།



དགོས་མེད་འབངས་རྣམས་མནར་བའི་ལས་མི་བྱེད། །

སྤྱི་དོན་དང་དགོས་པ་གལ་ཆེ་མིན་པའི་དཔོན་གྱི་རང་དོན་སོགས་དགོས་པ་མེད་པའི་བྱ་བར་བསྐྱལ་ནས་མི་མང་ལ་དཀའ་ངལ་མནར་སྤྱད་ཆུང་དུ་འཇུག་མི་རུང་སྟེ་རྒྱལ་པོའི་འོས་འགན་ནི་མི་མང་ལ་བདེ་སྤྱོད་སྟོད་པ་ལས་སྤྱད་བསྐྱལ་བར་བྱེད་པ་མིན་ཞེས་པའོ། ། གལ་ཏེ་དོན་མེད་དོན་ཆུང་གི་ཆེད་དུ་མི་མང་ལ་བརྟུག་གསུག་བྱས་ན་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་འཕྱང་བར་འཁྱར་བའང་ཡིན་ནོ། །

ཕྱད་མ་ཐག་པའི་མི་ལ་ངོ་ཤེས་དང་། །

འདྲིས་མ་ཐག་པའི་མི་ལ་སློ་གཏོད་དང་། །

སེམས་ལ་བབས་འཕྲལ་དགའ་བའི་འཇུ་མ་སྟོན་དང་། །

མ་བབས་འཕྲལ་བཞིན་སྤྱད་རྣམས་ལྷད་ཆུང་ཡིན། །

འཕྲལ་དྲར་ཡང་། འཕྱད་མ་ཐག་ཏུ་ངོ་ཤེས་མ་བྱེད། འདྲིས་མ་ཐག་ཏུ་སློ་གཏོད། དགའ་མ་ཐག་ཏུ་འཇུ་མ་བསྟན། ཁྲོ་མ་ཐག་ཏུ་བཞིན་མ་བསྟུ་ཞེས་ཏེ།

ངོ་མི་ཤེས་པའི་མི་ཞིག་དང་ཐུག་མ་ཐག་པ་ནས་ངོ་ཤེས་གྲོགས་པོ་བྱེད་པ་དང་། བན་ཚུན་འགྲོགས་འདྲིས་བྱུང་ཅམ་ནས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་སློ་གཏོད་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུ་ཆ་སོགས་གང་ཞིག་རང་གི་ཡིད་ལ་བབ་པ་དང་འཕྲལ་དུ་དགའ་ཐག་ཆོད་དེ་འཇུ་མ་དཔུལ་དཔུལ་བྱེད་པ། ཡང་དེ་རྗེས་རང་གི་སེམས་ལ་མ་བབ་པ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་ལམ་སང་དགའ་འཇུ་མ་བསྟུས་ནས་གདོང་པ་ནག་པོ་སྟོན་པ་བཅས་ནི་མི་ལྷན་མེད་བྱེད་ཆུང་དག་གི་བྱ་སྟོད་ཡིན་པས་སྟོང་དགོས་ཞེས་པའོ། །

དག་པོ་དག་ཁྱེར་མ་མཁས་ན་ཐུགས་སྤང་། །

འཕྲལ་དྲར་ཡང་། དག་པོ་དག་ཁྱེར་མ་མཁས་ན་ཞན་པར་འགྲོ་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།

མི་གཏུམ་དག་ཅན་ཆོས་སྐབས་གང་ཞིག་ལ་མི་སུ་ཞིག་དག་པོ་བྱེད་འོས་པ་མི་འོས་པ་མ་ཤེས་པར་དག་སྟོད་སྟེལ་ན་གནས་སྐབས་རིང་རྒྱལ་ཁ་རེ་ལོན་ན་ཡང་དུས་ནམ་ཞིག་གམ་ཕུགས་ལ་གཞན་གྱིས་གསོད་པ་དང་བྱིམས་ལ་སྟོར་བ་སོགས་རང་ཉིད་འཕྱང་བར་འཁྱར་ཅེས་པ་དང་།

མཛའ་བ་མཛའ་ཁྱེར་མ་མཁས་ན་ཐུགས་འཁོན། །

འཕྲལ་དྲར་ཡང་། མཛའ་བ་མཛའ་ཁྱེར་མ་མཁས་ན་འཁོན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།



མཛེའ་ཞིང་བཅེ་བ་ཅན་ཡང་ཏ་ཅང་མཛེའ་བྲགས་པ་དང་མཛེའ་མཐུན་འགྲོགས་ལྷགས་  
མ་ཤེས་ན་ཐ་མར་གཉེན་སྟགས་ལའང་འཁོན་པར་འགྱུར་ཅེས་པའོ།

མཁས་པ་མཁས་བྱེད་མ་མཁས་ན་མ་སྟགས་ལྷན།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མཁས་པ་མཁས་བྱེད་མ་མཁས་ན་ལྷན་པར་འགྲོ་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།  
མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་སྤང་དོར་རི་བཞིན་མི་འབྱེད་པ་དང་ཆགས་སྤང་ཕྱོགས་  
ལྷང་སྟགས་སྟོག་ཐུ་ཐོར་གནས་པའི་མཁས་པའི་ངང་ཚུལ་ལས་སྟག་ན་ཐ་མར་རང་དོན་ཡང་  
བསྟགས་ཏེ་ཅི་བྱེད་མི་ཤེས་པའི་ལྷན་པོ་ལྟ་བུར་འགྱུར་ཅེས་པའོ།

བཅུན་པ་བཅུན་བྱེད་མ་མཁས་ན་མ་སྟགས་འཆལ།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། བཅུན་པ་བཅུན་བྱེད་མ་མཁས་ན་འཆལ་བར་འགྲོ་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།  
ཁས་སྤང་དམ་ཆེག་སྟགས་དང་ལྷན་པའི་ལྷན་ངག་གི་སྟོད་པ་བཅུན་པའི་སྟེ་བོ་ན་མས་  
ཀྱང་ཁས་ལེན་བྱ་རུང་མི་རུང་སྟགས་མ་ཤེས་པར་དམ་སྟོམ་མི་འོས་པའི་རིགས་བྱས་པ་དང་  
ཆང་འཐུང་བ་སྟགས་ཉེས་ན་ན་མ་ཞིག་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་ལྷགས་ལས་སྟོག་པའི་སྟོད་པ་  
འཆལ་བོར་འགྱུར་ཡང་གིད་ཅེས་པའོ།

ཆེ་བ་ཆེ་བྱེད་མ་མཁས་ན་མ་སྟགས་དམའ།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། ཆེན་པོ་ཆེ་བྱེད་མ་མཁས་ན་དམའ་བར་འགྲོ་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།  
མི་ཆེན་དཔོན་ཆེན་རིགས་ན་མས་ཀྱང་རིགས་མཐོ་བའི་སྟོད་ཚུལ་ལ་མ་གནས་པ་དང་  
མ་ཤེས་པར་ཡར་མར་ཆང་མར་འགྲོགས་ཤིང་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་བྱས་ན་ཐ་མར་ཆེ་མཐོང་  
བསྟགས་ཏེ་དམན་སར་སྤང་ཡོང་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།

གཏམ་ལ་རྩ་མཆན་ཡོད་པས་གཞན་ཁ་སྟལ།

བག་ཐེབས་ངག་འཇམ་སྟན་པོས་སྟོ་བྱིད་ནས།

གཞན་མཆང་ཐབས་ཀྱིས་བྱས་ནས་ཆམ་ལ་འབེབས།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། གཏམ་ལ་རྩ་མཆན་ཡོད་པ་ཡིན་པས་ཆེད་དུ་བྱུང་། ཞེས་ཏེ།  
གནས་ཚུལ་ཉོག་འཛིང་སྟགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་ཐབས་སུ། སྟེ་བོ་ན་མས་  
ཀྱིས་སྟོག་པའི་གཏམ་དག་ལ་རྩ་མཆན་གང་ཞིག་ཡོད་པས་ཉག་ཏུ་མི་གཞན་དག་གི་ཁ་  
སྟལ་བ་སྟེ་སྐད་ཆ་འདྲི་ཞིང་ཉན་དགོས་ལ། ལྟག་པར་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྒྲ་གཡོ་ཅན་དག་དང་



འགྲོགས་ཏེ། བྲེལ་འཛུབ་མེད་པར་ལྷན་སེམས་གཉིས་ཀྱི་བག་སྒྲོན་པོའི་ངང་ནས་ངག་འཛམ་  
སྐད་ཆ་སྟན་མོས་བསྟུ་བ་སོགས་ཐབས་ཚུལ་མཁས་པའི་སྟོན་སྟེ། གཞན་དག་གི་གསང་བ་  
སོགས་བདེན་རྒྱན་གསལ་བོ་ཤེས་པ་བྱས་ནས་དེ་དག་གི་མཚང་བྱས་པ་སྟེ་སྟོན་བསྟེན་གས་  
པམ་པར་རྒྱག་དགོས། ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །

མ་བཤད་པས་ཀྱང་མི་གོ་སྟོན་པར་སྟེ། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མ་བཤད་ན་པས་ཀྱང་མི་གོ་བས་ལྷག་པར་ཤོད། ཅེས་ཏེ།

གནས་ཚུལ་དང་རྒྱ་མཚན་སོགས་གསལ་བཤད་མ་བྱས་ན་རང་གི་ས་ཡིན་ཡང་བདེན་  
ལྷགས་མི་གོ་བས་དོན་རྒྱུན་རྒྱ་མཚན་མཐའ་དག་ཞིབ་ཆགས་སྟོན་པར་ཀུན་ལ་སྟེན་དགོས་པའོ། །

མ་འབར་བྱས་ཀྱང་མི་ཉན་རན་པར་རྟོག་པ། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མ་བསྟུ་བ་བྱས་ཀྱང་མི་ཉན་པས་སྟེ། ཞེས་ཏེ།

སྐབས་རེར་གཤེགས་ཏེ་དང་རྒྱུད་རྟེན་ཅུང་ཟད་རེ་མ་བྱས་ན་རང་གི་བྱ་ཡིན་ཡང་ཁ་ལ་མི་  
ཉན་པ་མ་ཟད་ལོག་པར་སྟོན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་འབྱུང་བས་འཁོར་སོགས་ལ་ཡང་མཚམས་  
ལ་ལར་བཀའ་བཏུན་གནང་བ་སོགས་རན་པའམ་འཚམ་པར་རྟོག་པ་ལན་སྟོན་དགོས་སོ། །

མ་བསྟུ་བ་བྱས་ཀྱང་མི་གོ་ལེགས་པར་བསྟུ་བ། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མ་བསྟུ་བ་བྱས་ཀྱང་མི་ཤེས་པས་མཁས་པ་སྟོབས། ཞེས་ཏེ།

ལས་ཀ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་མ་བསྟུ་བ་པར་རང་བཞིན་གྱིས་ཤེས་པ་སྟེ་ཡང་མེད་པས་ཐོག་  
མར་ལེགས་པར་བསྟུ་བས་ཏེ་ཏུ་གོ་བར་བྱས་ནས་ལས་ཀ་བཅོལ་དགོས།

མ་བྱིན་གཉེན་ཡང་མི་འཁོར་བག་རེ་སྟེ། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མ་བྱིན་ན་བྱ་ཡང་འཁོར་བྱ་མི་འདོད་པའི་བག་ཅམ་རེ་བྱིན། ཞེས་ཏེ།

སྤྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པར་རྟག་ཏུ་ལས་ཀར་བཀོལ་ན་མཚམས་ཤིག་ནས་རང་གི་གཉེན་ཉི་  
ཚོ་ཡང་རང་ལ་མི་འཁོར་བར་ཁ་ཐག་རིང་འགྲོ་བས་ན་འཁོར་གཤིག་ཚོར་ཡང་སྤྲུལ་བག་  
རེའམ་ཅུང་ཟད་རེ་སྟེན་དགོས་ཞེས་པའོ། །

ཡང་ཡང་སྟོན་སར་རྟག་འགྲོ་བྱམས་པ་ཟད། །

དེན་ཅན་མི་དེ་སྟན་བྱ་མ་འཇུག་མཛེངས། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། རྟེན་བའི་སར་གཏན་བྱ་མ་འགྲོ། བྱམས་པའི་མི་སྟན་བྱ་མ་བཅུག



འབྲེལ་ཆད་པ་ཡིན། ཞེས།

རང་ཉིད་ལ་རྩན་པའམ་དངོས་པོ་སོགས་མང་པོ་སྤྱོད་མཁན་གྱི་ས་ལ་ཡང་རྟག་ཏུ་ངོ་ཆ་  
མེད་པར་ཉམ་པ་ཆེན་པོས་སོང་བ་ཡིན་ན་སྤྱོད་བདག་དེ་ཡང་ནམ་ཞིག་བྱམས་སེམས་རྒྱུང་  
བའམ་མེད་པར་འགྱུར་བས། རང་གི་བཀའ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་མི་དེའི་ཡིད་སྤྱོད་ཏུ་མ་བརྟག་པར་  
བསྟེན་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ནི་ཐབས་མཁས་པ་ཡིན་ནོ།

གཉའ་བར་འཆོར་བའི་དགྲ་པོ་རེངས་མ་འཇུག།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། སྤང་བའི་དགྲ་ཉེ་སར་མ་བཞག་རང་གི་གོང་ཏུ་ཤོར་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།

གང་ཞིག་མཁས་ཤིང་འདོན་པ་གཞན་དག་གི་མགོ་ལ་འཆོར་བའམ་གཉའ་བར་ཞོན་  
པའི་དགྲ་འམ་མི་ངན་དེ་དག་རེངས་པ་སྟེ་རྒྱུད་གྱིང་ངན་པ་ལངས་ཤོར་ཏུ་འགྲོ་འཇུག་མི་ཉན་  
པར་གཞོན་དགོས་ཞེས་པའོ།

སྤྱུ་པན་མི་ཤེས་ཉམས་རྒྱུང་རིས་མ་བོར།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མི་གང་ལ་ཡང་ངན་བཅད་མ་བྱེད། ཕན་སྤྱོད་ཐོགས་མི་ཤེས། ཞེས་ཏེ།

ཡང་མི་སྤྱོད་སྤྱུ་པན་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་མིན་མི་ཤེས་པས་ཉམ་རྒྱུང་ཆོར་མཐོང་རྒྱུང་དང་རིས་  
སྤྱོད་པ་སྟེ། ཕན་མེད་ཀྱས་མེད་ཏུ་བརྟེན་ནས་འདོར་མི་རུང་བར་བྱམས་ཀྱིས་སྤྱོད་དགོས་  
ཞེས་པའོ།

གང་བཅོལ་གོ་ཆོད་བྱུང་བ་བྲན་གྱི་རབ།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། བཅོལ་བའི་ལས་གོ་ཆོད་པ་གྱིས། རང་མགོ་ཐོན་འོང་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།

བྱ་བ་གང་ཞིག་བཅོལ་ན་ཡང་ངེ་བཞིན་འགྲུབ་པའི་མི་གོ་ཆོད་པའམ་ཕན་ཐོགས་པ་བྱུང་  
ན་དེ་ནི་བྲན་གཡོག་ནང་གི་རབ་ཡིན་པས། བདག་གཅེས་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

རྩན་དང་གཡོ་སྤྱོད་མི་ཤེས་ནམ་སྤྱུགས་བྲིན།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། བརྩན་དང་གཡོ་སྤྱོད་སྤངས་དང་གར་ཡང་འགྲིམས་པ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།

མི་སྤྱོད་ཞིག་གིས་རྟག་ཏུ་རྩན་མི་བཤད་པར་བདེན་པར་སྤྱོད་བདག་དང་། རང་སྤྱོད་སྤངས་པའི་  
གཡོ་དང་ཡོན་ཏན་ཅི་ཡང་ཡོད་ཚུལ་སྟོན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་མགོ་སྐོར་གཏོང་མི་ཤེས་པའམ་བྱ་ངན་དེ་  
དག་མི་བྱེད་པའི་མི་དེ་ནི་སྤྱོད་པར་འགྱུར་པའི་རྩན་པ་སྤྱོད་མི་གཞུང་བཟང་  
ལ་རབས་དམ་པ་ཞེས་ཀྱན་གྱིས་དགའ་ཞིང་འགྲོགས་ལ་ཡིད་རྟོན་བྱེད་པར་འགྱུར་རོ།



ཁ་ཉུང་ལག་པ་གཙང་བ་ཡོན་ཏན་མཚོག།

འཕུལ་བྱར་ཡང་། ཁ་ཉུང་ལ་ལག་གཙང་བར་གྱིས་དང་ཐམས་ཅད་རང་ལ་བྱམས་པ་ཡིན།  
ཞེས་ཏེ།

ཁ་ཉུང་བ་སྟེ་ནམ་རྒྱུན་འདྲ་མི་འདྲ་དང་ཤེས་མི་ཤེས་མང་པོ་མི་བཤད་པར་སྐད་ཆ་ཉུང་  
བའི་མི་ཁ་དམ་པོ་ཅན་དང་། ལག་པ་གཙང་བ་སྟེ་རྒྱ་མི་བྱེད་པ་འདི་གཉིས་ནི་མི་ཞིག་གི་སྟུན་  
སྟེས་ཡོན་ཏན་བཟང་པོ་ཡིན། ཞེས་པའོ།

བྱས་ལུས་ཆེན་ལས་ལ་ངོ་སོ་རྒྱུང་།།

འཕུལ་བྱར་ཡང་། སན་བཏགས་པ་ལ་དྲིན་མ་འདྲིན། བྱས་པ་ཡལ་ནས་འགྲོ་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།  
སོ་སོས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ཡང་རྟག་པར་ངས་བྱས་རབས་སོགས་ཀྱི་  
ལུས་བཤད་པ་མང་དྲགས་ན་ལས་ཀ་བྱས་པ་དེར་ཡང་ངོ་སོ་རྒྱུང་བར་འགྱུར་བས་བྱས་ལུས་  
མང་དུ་མི་སྤྲོད།

ཁ་གདངས་སྤར་བསྐྱམས་མི་དང་འབྲེལ་བྱེད་ལྷུང་།།

ཆང་མ་ང་ལ་དགོས་ཞེས་ཏམ་སེམས་ཀྱི་ཁ་ཆེན་པོ་གདངས་ཤིང་སྤར་མོའི་ཁ་དམ་པོར་  
བསྐྱམས་ཏེ་ཁབ་སྤྲད་ཅམ་ཡང་གཏོང་མི་པོད་པ་སྟེ། འདོད་ཇམ་སེར་སྟོ་ཅན་དང་འབྲེལ་བ་  
བྱས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་སྟོང་བ་བཅོས་ནས་འཕྱང་བར་འགྱུར་ཅེས་པའོ།

མཐོན་པོ་ང་རྒྱལ་ཅན་གྱི་མཚང་མ་འབྲུ།

འཕུལ་བྱར་ཡང་། མཚང་ནས་འདྲུ་མ་བསྐྱབས། ཞེས་པ་སྟེ།

དང་པོར་བཤད་ན་མི་མི་དགལ། ཞེས་པ་བཞིན། སྤྱིར་མི་ལ་ངན་བཟོད་དང་ལྷག་པར་  
དུའང་གོ་ས་མཐོན་པོ་དང་ང་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ཅན་ཆོའི་སྟོན་མཚང་དམར་འདོན་བྱས་ན། ཉམ་  
རྒྱུང་དག་ལ་ཕྱིར་སྟོན་འཇུགས་དང་རྩེད་རྟེན་སོགས་རང་སྤྱུག་རང་གིས་ཉོ་བར་འགྱུར་ཅེས་  
པ་སྟེ། སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུང་པར་ངེས་པར་དེ་ལྟར་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེར་སང་ཡང་ཉོན་ཁ་མེད་  
པ་མིན། ཡིན་ཡང་གནས་ལུགས་ཡོད་པ་དང་བྲིམས་མཐུན་གྱིས་སྟོན་མཚང་བཟོད་རྒྱུ་ནི་  
དམངས་གཙོའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་གལ་ཆེའོ།

བསམ་ངན་བྱི་ཐག་ཐུང་དང་གོས་མ་བྱེད།།

འཕུལ་བྱར་ཡང་། བྱི་ཐག་ཐུང་བའི་མི་དང་འཕུལ་ཉམས་དགའ་ཡང་མ་འགྲོགས། ཞེས་ཏེ།



མི་བསམ་ངན་བརྗེ་འདང་ཆུང་བ་ཅན་དང་མཉམ་དུ་གསང་གཏམ་སྒྲ་བ་དང་དོན་ཆེན་  
མཉམ་སྒྲུབ་སོགས་ཀྱི་གྲོས་བྱེད་མི་རུང་སྟེ་རང་ཉིད་ལ་ཆགས་སྟོང་འབྱུང་ཞེས་པའོ།

ཞེ་སྤང་ཁ་འཇམ་ཅན་ལ་རང་ཐོན་ཆུག།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། ཞེ་ནག་པའི་མི་འཕྱལ་ཁ་འཇམ་ཡང་སྟོང་མ་གཏད། ཅས་ཏེ།

མི་ཞེ་སྤང་ཆེན་པོ། ཁ་འཇམ་ཁོག་རྩལ་གཡོ་སྒྲུ་ཅན་རིགས་ལ་རང་ཉིད་དངོས་ཀྱིས་རྟག་  
དུ་དོགས་ཐོན་གཟབ་གཟབ་བྱས་ན་གཞོད་པ་བྱེད་དཀའ་ཞེས་པའོ།

དོན་མེད་གཏམ་ལ་ཡང་ཡང་བསྐྱར་བསྐྱོས་སྟོང་།།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། གལ་ཆུང་བའི་མི་དང་གཏམ་ཁ་སྐྱར་མ་བཤད། ཅས་ཏེ།

ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་སྐད་ཆ་དང་ལྷག་པར་ཆིག་རྩལ་གཏམ་ངན་སོགས་ཡང་བཤད་  
བསྐྱར་བཤད་བྱས་ན་སྟིང་པོ་མེད་པས་སྟོང་ཞེས་པའོ།

ཕྱག་པོ་ནོར་ལ་སྟོང་ཤེས་སྤང་ནས་འཕེལ།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། ཕྱག་པོ་སྟོང་ཤེས་པ་གྱིས། མི་སྟོགས་པ་ཅམ་དུ་བསྐྱེད་ཤེས་པ་གྱིས། ཞེས་ཏེ།

ཕྱག་པོ་ནམས་རང་གིས་ཟེའེས་འབྱུང་ཤེས་ཐོག་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་དང་ཉམ་ཐག་  
ཆོར་སྦྱིན་གཏོང་སོགས་དང་གསོག་སྤང་སྟེ་ལ་གསུམ་བཅས་རྩུ་ནོར་ལ་ལོངས་སུ་སྟོང་ཚུལ་  
ཤེས་ན་ཕ་མ་མཐུད་དེ་ལོངས་སྟོང་གནས་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ལས་སྦྱི་བ་  
སྤང་མར་ཡང་རྩུ་ནོར་འཕེལ་བར་འགྱུར་ཅས་པའི་དོན་ནོ།

མི་སྟོགས་བསྐྱེད་ཤེས་པ་ཅམ་དུ་སྦྱག་ཆུང་།།

དབུལ་ཡང་སྦྱག་ཐེག་བྱས་པོ་བཟོ་བྱེད།།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མི་སྟོགས་པ་ཅམ་དུ་བསྐྱེད་ཤེས་པ་གྱིས། རོངས་ན་སྦྱག་བྱགས་པ་གྱིས་  
ཨང་། ཞེས་ཏེ།

མི་ཆང་ཕལ་བ་ཆོས་ཀྱང་རང་ཉིད་མི་སྟོགས་མི་འབྲུག་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཐོག་བསྐྱེད་  
ཆགས་ཐོན་ཆུང་གི་ཐབས་ལ་མཁས་ན་བཟའ་ཆང་གི་ཁ་མི་སོས་པའི་སྤང་འབྲུམ་ལ་འགྱུར་  
བའི་དཀའ་སྦྱག་མི་ཡོང་ལ། ལྷག་པར་སྦྱོས་པ་ཆོས་རང་གི་མི་ཆང་ངེ་ལྟར་དབུལ་ཞིང་སྦྱོ་བོར་  
གྱུར་ན་ཡང་དཀའ་སྦྱག་འབྲུམ་ཐུབ་པ་བྱས་ནས་པོ་ཁྱོད་གའི་བཟོ་ལྷ་མ་ཤོར་བ་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་  
དཀའ་ངལ་སེལ་ཐུབ་ཅས་པའོ།



ནོར་ཡོད་མེད་པོར་མ་བརྩུ་ཀུན་གྱིས་ཤེས། །

རྒྱ་ནོར་ཡོད་མཁན་ཆོས་མེད་སྤེའི་དབང་གིས་ནོར་མེད་དབུལ་བོ་ཡིན་མདོག་བྱས་ནས་ཁེ་  
ཕན་ཞིག་དོན་དུ་གཉེན་ན་ཡང་རྒྱ་ཅན་ཡིན་པ་ཚང་མས་ཤེས་ཡོད་པས་ངོ་ཚ་ཡོད་། ཞེས་སོ། །

ངན་པ་ཆེ་སྐད་མ་འདོན་ཁྲེལ་གད་ཡོད་། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། ངན་པ་སྐད་ཆེ་མ་ཆེ། གཞན་གྱི་ཁྲེལ་འོང་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།

གཡོ་ཅན་མི་ངན་པ་ཆོས་རང་གི་ཡོན་ཏན་ཆེར་སློག་མ་བྱེད་པ་ཁ་ལོག་ཡིབ་ནས་བསྐྱད་  
ན་འཚམ། དེ་ལྟ་མིན་ན་མི་མང་གིས་ལྟག་པར་ཁྲེལ་དགོད་འཕྱ་སློད་བྱས་འོང་ཞེས་པའོ། །འདི་  
འདྲ་བ་ཁ་སང་དེ་རིང་ཡང་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་མི་ཉུང་ངོ། །

གདོང་པར་ཁྲག་མེད་གཉེན་ལ་རེ་བ་ལས།

ངོ་ཚ་ཁྲེལ་ཡོད་ཤེས་པའི་དགྲ་བོ་དགའ། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། ལར་གསར་གྲོགས་ཆེ་བའི་གཉེན་བས། ཕྱི་ཐག་རིང་བའི་དགུས་དགའ་  
བ་ཡིན།

གདོང་པར་ཁྲག་མེད་པ་སྟེ་ངོ་ཚ་ཁྲེལ་གཞུང་བྱལ་བའི་རང་གི་ཉེ་དུ་དག་ལས་ངོ་ཚ་དང་  
ཁྲེལ་ཡོད་པའི་དགྲ་བོ་སྟེ་རང་གི་མི་མཐུན་སྦྱོགས་ལྷུང་ཞིག་ལ་དོན་དག་ཅིག་བཙོལ་དགོས་  
བྱུང་ན་ཡང་དེ་བཟང་ཞེས་པའོ། །

སློ་གཏད་མི་སྤྱབ་སྤྱན་དང་བཟང་ཚང་ལས། །

གསང་སྤྱབ་སློ་ལྡན་གྲོགས་དང་གྲོང་པ་བཟང་། ཞེས་ཏེ།

སློ་གཏད་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་སྤྱབ་པའམ་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་རང་གི་སྤྱན་མཆེད་དང་  
བཟང་སློ་དག་ལས་ཀྱང་གསང་བ་ཉར་སྤྱབ་མཁན་གྱི་སློ་གྲོས་ཅན་གྱི་གྲོགས་དང་གྲོང་པ་བྱིས་  
མཆོས་ལ་དོན་ཆེན་དང་གསང་བ་སོགས་བཤད་ན་བཟང་ཞེས་པའོ། །

ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ལས། །

ཤེས་རབ་ལྡན་པའི་བྱ་སློབ་བྱས་ན་འཆོངས། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། ཡོན་ཏན་མེད་པའི་བྱལ་མགོ་བས་བཟང་པའི་བྱལ་མཐུག་དགའ་བ་  
ཡིན། ཞེས་ཏེ།

ཡོན་ཏན་བཟང་པོ་མི་ལོབ་པའི་སློབ་ཚོགས་མང་པོའི་སློབ་དཔོན་ནམ་དགེ་རྒན་བྱེད་པ་





ལས་ཤེས་རབ་ཡོན་ཏན་ཅན་གང་ཞིག་གི་གྲ་བཅས་སྒོ་བ་བྱ་བ་ན་དེ་ཁེ་ཕན་ཡོད་ཅེས་པ་འོ། །

དེ་ཡང་ཕར་ལ་ཡོན་ཏན་མི་འབྱོར་བའི་ཐོག་ད་དུང་དམ་ཉམས་སྒྲིམ་ཤོར་སོགས་བྱུང་ན་རང་གཞན་གཉི་གར་ཉེས་པ་འབྱུང་བ་སོགས་ཕན་ལས་གཞོད་པ་ཆེ་བས་སྤྱིར་བཏང་གི་གྲ་སྒོ་བ་ཅིག་བྱས་ན་མ་ཐར་ཡང་ཉེས་པ་དེ་དག་མི་འབྱུང་བས་ན་དགོས་པ་ཆེ་བ་ཤེས་པར་བྱའོ། །འཆོངས་ཞེས་པ་ཁེ་བཟང་ངམ་ཕན་པ་དང་། རྒྱལ་ཁ། ཡིད་ཆེ་མ་པ་བཅས་ལ་འཇུག་

མི་ཉན་ཁ་འདུས་མང་པོའི་དཔོན་པོ་ལས། །

ཡ་རབས་བཟང་སྟོད་ལྗན་པའི་གཡོག་པོ་སྤྲིད། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། ངན་པའི་དཔོན་བས་བཟང་པོ་གཡོག་གི་དགའ་བ་ཡིན། ཞེས་ཏེ།

ཅི་ཅམ་བཤད་ཀྱང་མི་གོ་བ་ཁ་ལ་མི་ཉན་པའི་མགོ་སྟོང་རྒྱལ་སྟོང་ཁ་མཐུན་མང་པོ་འདུས་པའི་དཔོན་པོ་བྱེད་པ་ལས་ཡ་རབས་བཟང་སྟོད་ཅན་གང་ཞིག་གི་ལས་གཡོག་བྱས་ན་ད་དུང་སྤྲིད་སྒྲུང་དེ་ཆེ་ཞེས་པ་འོ། །དེ་ཡང་གོ་བ་མེད་པའི་མི་གཅིག་ཡིན་ན་ཡང་ལམ་བཟང་ལ་འཇུག་དཀའ་ན་དེ་འདྲའི་མི་མང་པོ་འདུས་ན་ཕར་ལས་སྟོན་བྱེད་པ་ལས་ཚུར་ལམ་ལོག་དང་ལུས་སེམས་གཉི་གར་དཀའ་ངལ་མང་པོ་སྤྱིར་འཇུག་ཉན་ཡོད་པས་ན་དཔོན་དེ་འདྲ་ལས་གཡོག་སྤྲིད་པ་ཡིན་ནོ། །

ལང་ཤོར་རྒྱན་པོ་མི་ཡི་བྱུར་མི་ཚུད། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། ལག་མི་གཅང་ན་མི་བྱུར་མི་ཚུད་པ་ཡིན། མི་བཟང་དུ་གྱིས། ཞེས་ཏེ།

ཆུང་དུས་ནས་དངོས་པོ་ཅིག་ཅིག་རིགས་བརྒྱས་ནས་ལག་པ་ངན་ལང་ལ་ཤོར་བའི་རྒྱན་མ་ལག་རིང་ཆགས་ཆར་དུས་ནམ་ཡང་ཡ་རབས་མི་ཡི་ཆོགས་ནང་ལ་ཚུད་པའི་གོ་སྐབས་མེད་དོ། །

སྒོ་གྲོས་གཟབ་དང་མགོ་འཛུམས་ནོར་ས་ཡོད། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མི་སྤྱང་པོ་དང་མགོ་སྟོང་ལ་ནོར་ས་ཡོད། ཅེས་པ་སྟེ།

མི་ཞི་དུལ་སྒོ་གྲོས་ཅན་དོན་དག་གར་ལ་ཡང་གཟབ་གཟབ་དང་ཞིབ་ཆགས་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱ་སྟོད་དེ་གང་ཡིན་ཅི་ཡིན་ཏེ་མ་གོ་བར་འཛུམས་མེར་འགྲོ་བའི་བྱན་པོ་དང་འདྲ་པོ་ཡོད་པས་སྐབས་རེར་ཕན་ཚུན་ནོར་ས་ཡོད་པས་བརྟག་དགོས།

མྱད་ཆུང་མི་དང་པོ་བྱུང་ནོར་ས་ཡོད། །



འཕྱལ་བྱར་ཡང་། སོ་འབྲིང་སྒྲིན་པ་དང་འཇམ་ཁོང་ནས་ཟབ་ཆོལ་བ་ནོར་ས་ཡོད། ཅས་  
པ་སྟེ།

མི་ལྷན་རྒྱུང་ཆོས་བྱ་བ་གང་ཡིན་ཡང་བྱེད་ཐུབ་ཚུལ་དང་ཤེས་ཚུལ་སོགས་ལབ་ཅིང་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་མི་ཤེས་པས་སྐབས་འབྲལ་གྱི་ལས་ཀ་དག་ལ་ལམ་སང་འཇུག་པར་བྱེད་པས་  
ན་སོ་གྲུང་པོ་འདྲོན་པོ་དང་ནོར་ས་ཡོད་པས་བརྟག་དགོས་པའོ།

མ་རུས་ངོ་བཟང་རྩ་ཆེ་ནོར་ས་ཡོད།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། བརྩ་བག་དང་མི་ཤེས་པ་ནོར་ས་ཡོད། ཅས་པ་སྟེ།

ལས་ཀ་སོགས་བྱེད་མི་རུས་ཤིང་མི་སྐྱབ་པའི་ངོ་བཟང་སྟེ་རང་གིས་མི་ཤེས་མི་སྐྱབ་པའི་  
ལས་ལ་ཤེས་མདོག་སྐྱབ་མདོག་མི་བྱེད་པའི་གཞུང་བྱ་བྱ་སྦྱོང་དེ་དང་ཤེས་ཤིང་འདྲོན་ན་  
ཡང་ཁེངས་པ་སྦྱང་བའི་རྩ་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་གཉིས་པོའང་འབྲ་ས་དང་ནོར་ས་ཡོད་པས་  
བརྟག་པར་བྱའོ།

སྒྲིམ་ཤིང་ཅན་དང་དོ་སྤྱད་ནོར་ས་ཡོད། ཅས་ཏེ།

སྒྲིམ་ཤིང་ཅན་ཏེ་སྒྲི་སྟོབས་སམ་སེམས་ཤུགས་དང་སྟིང་སྟོབས་ཆེ་བའི་མི་དང་དོ་སྤྱད་སྟེ་  
སྒྲི་སྤྱང་རྒྱལ་ཅན་གཉིས་ཀྱང་སྐབས་རེར་ནོར་སའི་ཆ་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། གཅིག་གིས་  
སེམས་ཤུགས་དང་སྟིང་སྟོབས་ཀྱིས་ལས་ཀ་ཞིག་ལ་ཚོད་པ་དང་ཅིག་ཤིས་ཀྱིས་རྒྱལ་དང་  
ཁོང་ཁོས་ཚོད་པ་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། །གཞན་ཡང་སྒྲིམ་ཤིང་ཅན་ནི་རང་འདོད་ལྟ་རྒྱུགས་ཅན་ལའང་  
གོ་བའི་སྐབས་ཡོད་དོ།

རང་བཞིན་བཟང་དང་འདོ་མེད་ནོར་ས་ཡོད།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། སོ་མཐའ་མགོ་སྟོང་དང་ཁོང་ནས་ཟབ་ཆོལ་བ་ནོར་བ་ཡང་མཐོང་  
ངོ་། །ཞེས་ཏེ།

མི་རང་བཞིན་གཤིས་ཀ་བཟང་པོ་ཅན་ག་རེ་དགོས་ཀྱང་སྟེར་མཁན་དང་ངོ་ཤེས་མི་ཤེས་  
སོགས་ལའང་རང་ལ་ཅི་ཡོད་སྟེར་བའི་མི་ལག་ཡངས་སྤྱིར་བསམ་སྒོ་གཏོང་མི་ཤེས་པའི་  
འདོ་མེད་མགོ་སྟོང་གཉིས་ཀྱང་སྐབས་རེར་ནོར་ས་ཡོད་པས་དབྱེད་དགོས་པའོ།

བྱང་པོའི་མི་དང་སྒྲིན་པ་ནོར་ས་ཡོད།

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། བྱང་པོ་དང་སྒྲིན་པ་ལ་ནོར་ས་ཡོད། ཅས་པ་སྟེ།



མི་གཞུངས་བྱང་ངང་བཟང་དང་སྤང་དོར་མི་ཤེས་པར་གཞན་གྱི་ཅི་བཤད་བཞིན་བྱེད་  
པའི་སྒྲིན་པ་གཉིས་ཀྱང་སྐབས་རེར་ནོར་ས་ཡོད་པས་དཔུང་དགོས་སོ།

ཚུལ་འཆོས་ཅན་དང་བཅུན་པ་ནོར་ས་ཡོད།

འཕུལ་བྱར་ཡང་། ཆོད་ཅན་དང་ནོག་པོ་ནོར་ས་ཡོད། ཅས་པ་སྟེ།

མ་ཡིན་ཡིན་མདོག་གི་གཡོ་སྒྱུར་བྱང་བའི་མི་ཚུལ་མིན་ཚུལ་བཞིན་འཆོས་པའི་ནོག་པོ་  
དང་གཡོ་སྒྱུར་དང་བྲལ་བའི་ཆོད་ཟིན་ཚུལ་ལྡན་གྱི་བཅུན་ཚུགས་ལྡན་པ་གཉིས་ཀྱང་སྐབས་  
རེར་འདྲ་ནོར་འབྱུང་བས་དཔུང་དོ།

ཆེ་སྒྲོས་ཐོངས་དང་ཐོག་པོ་ནོར་ས་ཡོད། ཅས་ཏེ།

འཇིག་རྟེན་པའི་བྱ་བའམ་མི་ཆེ་སྒྲོས་བཏང་བའི་ཆགས་བྲལ་ཆོས་པ་དང་མགོ་སྟོང་རྒྱལ་  
སྟོང་གཡོ་ཅན་ཐོག་པོ་གཉིས་ཀྱང་སྐབས་རེར་འདྲ་ནོར་ཐེབས་ས་ཡོད་པས་གཟབ་དགོས་སོ།

བརྟུ་བག་ཅན་དང་མཁས་པ་ནོར་ས་ཡོད།

འཕུལ་བྱར་ཡང་། ཐོར་བ་ཁོང་ཡངས་དང་བརྟུ་ཁོང་ནས་ཟབ་ཆོལ་བ་ནོར་ས་ཡོད། ཅས་ཏེ།

མ་ཡིན་ཡིན་མདོག་དང་མི་ཤེས་ཤེས་མདོག་བྱེད་མཁན་གྱི་རྟུ་བག་གཡོ་སྒྱུར་བྱང་བ་དང་  
མཁས་པའམ་ཐོར་བ་ཁོག་ཡངས་གཉིས་ཀྱང་ལན་རེར་ནོར་ས་ཡོད་པས་གཟབ་དགོས་སོ།

དེ་ལྟར་ཆེ་འདིའི་འདུན་མ་བསྐྱབ་པ་ལ།

སྤང་དང་དོར་བྱའི་སྒྲིན་ཡོན་ཤེས་བྱས་ནས།

དཔའ་མཛངས་རྒྱལ་པོད་སྒྲ་ཆོགས་གཡོ་འཕུལ་གྱིས།

རང་ཉིད་རྒྱལ་བའི་སྒྲ་ཐབས་ཏུར་ལེན་གཅེས། ཞེས་པ་སྟེ།

གོང་དུ་མང་པོ་བརྗོད་པ་དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་པའི་མི་ཆེ་འདི་འདུན་མའི་བྱ་གཞག་ནམས་  
བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ལ་ཡང་འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་སྒྲིན་ནས་སྤང་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་  
དོར་བྱའི་སྒྲིན་གཉིས་མ་ནོར་བར་འབྱེད་ཤེས་པ་བྱས་ནས། ད་གཟོད་དཔའ་ངར་རྒྱལ་པོད་ལྡན་  
པའི་ངང་ཐབས་ཤེས་སྒྲ་ཆོགས་གྱི་གཡོ་འཕུལ་ལ་བརྟུན་ནས་རང་ཉིད་ས་རོལ་བ་དག་ལས་  
རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་སྒྲ་འཕུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟུན་པ་གལ་ཆེ་ཞེས་པ་དོ།

གཞུང་གི་དོན་གཉིས་པ་དམ་པའི་ཆོས་ལུགས་སྒྲོར་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གནད་བསྐྱས་ལའང་།  
ཐོག་མར་སྤྱིད་པའི་ལོངས་སྟོང་མི་རྟག་པའི་ངང་ཚུལ་གྱིས་འཁོར་བར་ངེས་འབྱུང་། ཆོགས་



གསོག་དགེ་སྒྲུབ་ལ་འབད་དགོས་པ། བར་བྱིན་དུག རྒྱལ་སྤྱི་ཆོས་བཞིན་སྐྱོང་ཚུལ་ལ་  
གདམས་པ་སོགས་སོ། །

དར་པོ་ཡའང་། ཀ ལྷ་མིའི་གཙོ་བོ་དབང་ཐང་ལྷ་ན་མེད་པའི་རིགས་ལྷ་གྱུར་  
ཡང་ཡིད་བརྟན་མེད་པ་མི་རྟག་པའི་དང་ཚུལ་ནི།

འོན་ཏེ་ཆངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་འཁོར་ལོས་སྒྱུར། །

ལྷ་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ཀྱན་ལ་ལོངས་སྒྱུད་མཐར། །

སྐར་ཡང་ལྷགས་བསྐྱེད་ས་གཞིར་དཔུལ་བའི་མེ། །

འབར་བའི་བྱད་ཤིང་བྱེད་སྤྱིད་ཡིད་བརྟན་ཅི། །ཞེས་དྲེ།

དེ་ལྟར་གཞན་པམ་རང་རྒྱལ་གྱི་གནས་སྐབས་དབང་གྲགས་སོགས་ཐོབ་པ་ཡིན་ན་ཡང་།  
འགོ་བ་དུག་གི་གཙོ་བོ་ལྷ་ཆེན་པོ་ཆངས་པ་དང་། ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན། གཞན་ཡང་གསེར་  
དུལ་ཟངས་ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ནམས། མདོར་ན་ལྷ་དང་མི་  
ཡི་དཔལ་དང་འབྱོར་བ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་མ་ཆང་བ་མེད་པར་ལོངས་སུ་སྒྱུད་པའི་མཐའ་  
མར། སྐར་ཡང་སྟོན་ཆད་མང་དུ་བྱང་བའི་ལྷགས་སྐྱེད་གི་ས་གཞི་ཆ་དཔུལ་མེ་དཔུང་  
འབར་བའི་ནང་དུ་རང་ལུས་ཀྱིས་བྱད་ཤིང་བྱེད་སྤྱིད་པ་སྟེ་དགེ་བའི་ལས་ཟད་དེ་སྒྱག་པའི་  
ལས་ཆ་བས་ཆེན་བསགས་པར་གྱུར་ན་དཔུལ་བ་ཆ་གང་གི་སྒྱག་བསྐྱེད་མཐུང་བར་འགྱུར་བས་  
འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དོན་དུ་གཉེར་ཅིང་རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་གྱི་སྐད་གྲགས་རི་ལྟར་ཆོད་  
ཀྱང་དེ་ལ་ཡིད་བརྟན་དང་སྦྱིང་པོ་མེད་ཅེས་པའི་དོན་ནོ། །

དེ་བཞིན་དུ་བཤེས་སྤྱིངས་ལས་ཀྱང་།

བརྒྱ་བྱིན་འཛིག་རྟེན་མཆོད་འོས་གྱུར་ནས་ནི། །

ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱིར་ཡང་ས་སྟེང་ལྷུང་། །

འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། །

འཁོར་བ་དག་ཏུ་ཡང་བྱན་ཉིད་དུ་འགྱུར། །ཅེས་གསུངས་སོ། །



ཁ། གཞི་བཞིན་གྱི་དཔལ་ཏུ་གྱུར་ཀྱང་མི་རྟག་པའི་དབང་ཚུལ།

འཇིག་རྟེན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཉི་ཟླ་ཡང་། །

སྟོན་བསགས་བཟང་པོའི་འཕེན་པ་རྫོགས་པའི་མཐར། །

རང་གི་ལག་པ་བརྟུང་བསྐྱམ་མི་མཐོང་བའི། །

ཐུན་པའི་མལ་དུ་ཉལ་འབྱུང་མཆི་མ་དག། ཞེས་པ་སྟེ།

འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རང་གི་དགྱིལ་འཁོར་འོད་གྱིས་ཁེངས་པའི་  
ཁང་བཟངས་མཆོག་ན་བཞུགས་པའི་ཉི་མ་དང་ཟླ་བའི་ལྷ་དེ་དག་གྱང་། ཆོ་རབས་སྟོན་མའི་  
དགེ་བའི་ཆོགས་བསགས་བཟང་པོའི་འཕེན་བྱེད་གྱི་ལས་ཟད་དེ་ཆར་བའི་མཐའ་མར་རང་གི་  
ལག་པ་བརྟུང་བསྐྱམ་རང་གིས་མི་མཐོང་བའི་ཐུན་པ་སྐྱག་པོའི་མལ་དུ་ཉལ་བའམ་ལྷུང་བར་  
འབྱུར་བ་ནི་སྟོང་རྗེའི་མིག་རྒྱ་འབྱུང་བའི་རང་རྒྱལ་ཡིན་ཞེས་པ་འདིས། འཇིག་རྟེན་གྱི་བསོད་  
ནམས་སྒྲ་ན་མཐོ་བའི་ཉི་ཟླའི་ལྷ་ཡང་མཐར་འཁོར་བའི་ཐུན་པར་ལྷུང་སྟེད་པས་དེ་ཡང་སྟོང་  
པོ་མེད་པའི་ལས་གྱི་མཐའ་བསྟན་པའོ། །

དེ་ཡང་བཤེས་སྤྲོད་སྟེ།

ཉི་མ་ཟླ་བ་ཉིད་ཐོབ་རང་ལུས་གྱི། །

འོད་གྱིས་འཇིག་རྟེན་མཐའ་དག་སྒྲུང་བྱས་ཏེ། །

སྒྲར་ཡང་ཐུན་ནག་སྐྱག་ཏུ་ཕྱིན་གྱུར་ནས། །

རང་གི་ལག་པ་བརྟུང་བའང་མི་མཐོང་འབྱུར། ། ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

ག འབྲིག་བདེའི་འོ་རས་སྟོན་མི་རྟག་པའི་དབང་ཚུལ།

པད་མའི་འདབ་དང་འབྲེའི་གོས་གྱི་རེག་བྱས་གྱང་། །

ལུས་ལ་རྩལ་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་སྟོན་ལེགས་མ། །

བདག་པོའི་རོ་དང་ལྷན་ཅིག་སྟེག་ཁང་དུ། །

རབ་འབར་མེ་ཡིས་བསྟེག་པ་སུ་ཡིས་བཙོད། ། ཅིས་ཏེ།

པད་མའི་འདབ་དང་འབྲེ་བའི་དར་གོས་འཇམ་པོའི་རེག་བྱ་དེས་གྱང་རང་ལུས་ལ་རྩལ་  
སྒྲུབ་འཆར་བའི་ལང་ཆོ་སྟོན་པའི་མཛེས་མ་གང་དག་གྱང་། སྐབས་རེར་རང་གི་བདག་པོའམ་



ཁྱེ་ག་གྲོངས་པའི་རོ་དང་ལྷན་ཅིག་རོ་སྟེག་ཁང་དུ་བཅུག་ནས་མེ་སྟེ་དག་དུ་འབར་བས་  
གསོན་པོར་བསྟེག་པར་བྱེད་པའི་ངང་ཚུལ་དེ་ཡང་སྟེ་པོ་སུ་ཞིག་ལྟར་བཟོད་དེ་མི་བཟོད་  
ཅས་པའོ། །རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་དུ་གནའ་དུས་རྒྱལ་པོ་ཁག་ཅིག་ལ་དེ་འདྲའི་ལྷགས་  
སྟོལ་ཡང་བ་དག་ཡོད་པར་བཤད། འདིས་རེ་ཞིག་མིའི་རྒྱལ་པོའི་བདེ་སྦྱིད་ཆེན་པོ་ཐོབ་ན་  
ཡང་སྟོན་བསགས་ལས་ཀྱི་མཐུ་བྱེད་ན་དཔུལ་བ་ཡང་མི་ཡུལ་རང་དུ་ཚྱུང་བར་འགྱུར་བའི་  
ངང་ཚུལ་བསྟན་ནས་དེ་ཡང་སྦྱང་པོ་མེད་པར་བསྟན་ཅིང་། ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྟོན་ཚུལ་ནི་  
བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་བསྟན་པའང་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་བཤེས་སྤྱིངས་སུ།

མཐོ་རིས་བྱ་མའི་རུ་མ་རྟེན་པ་ལ། །

རེག་པའི་བདེ་བ་ཡུན་རིང་ཚྱུང་ནས་སྤྲར། །

དཔུལ་བར་འཐག་གཅོད་དབད་པའི་འབྲུལ་འཁོར་གྱིས། །

རེག་པ་ཤིན་དུ་མི་བཟད་བསྟེན་འཆལ་ལོ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་བཞིན་  
ལྷ་དང་མིའི་སྤྱན་རྟོགས་འདོད་ཡོན་གང་དག་ཐོབ་ཀྱང་བསོད་ནམས་བྱེད་ན་ཆེ་འདི་བྱི་གང་  
བྱུང་དུ་འབྲས་བུ་སྟོན་པར་འགྱུར་བའོ། །

ད། རྒྱ་ནོར་ཡོངས་སྦྱོང་མི་རྟག་པའི་ངང་རྒྱལ།

ནོར་བུའི་སྤྱིང་དུ་བཟོད་པའི་ཆོང་ཚོག་གིས། །

རྣམ་ཐོས་བྱ་ལ་འགྲན་པའི་དེད་དཔོན་ཡང་། །

འདྲུང་འགྲུགས་གནས་སུ་སྟེས་ནས་བས་སྟོན་གྱིས། །

བཀའ་ཤིང་སྟོན་པའི་ངང་ཚུལ་གྱི་མ་རུད། །ཅིས་ཏེ།

ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དུ་མའི་ཁེངས་པའི་རྒྱ་མཆོའི་སྤྱིང་ཕན་དག་དུ་དཀའ་བ་དུ་མས་  
བཟོད་ཅིང་རྟེན་པའི་ཆོང་ཚོག་དངོས་པོ་རིན་ཐང་ཅན་མང་པོའི་མཛོད་གྱིས་རྣམ་ཐོས་བྱ་ནོར་  
ལྷའི་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་སྟོབས་ལའང་འགྲན་ཐུབ་པ་ལྷ་བུའི་དེད་དཔོན་ནམ་ཆོང་དཔོན་ཆེན་པོ་  
དག་ཀྱང་བསོད་ནམས་བྱེད་རྒྱུས། འདྲུང་འགྲུགས་གནས་ཏེ་ཡི་དྲགས་ཀྱི་གནས་སུ་སྟེས་ནས་  
བས་མ་ཐོབ་པས་བཀའ་ཤིང་སྟོན་པའི་སྟོན་མཐུང་བ་མ་རྟེན་པས་ཁ་སྟོན་པའི་སྟེག་



བསྐྱུལ་དྲག་པོས་མནར་པའི་རང་ཚུལ་ནི་བསམ་མི་ནུས་པའི་སྒྲིང་རྗེའི་ཡུལ་ཡིན་པ་སྟེ། གྲེ་མ་  
ཏུང་ཅེས་ཤིན་ཏུ་སྒྲིང་རྗེས་མ་བཟོད་པའི་སྤྱག་སྐྱད་ཐལ་བའོ།

ཅ། འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་དང་ཚུལ།

དྲག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོར་མངའ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་སོགས།

ཐ་ནས་སྤར་འཕེལ་པོ་རྟོག་གུང་པོ་ཡི།

གངས་སུ་རྩེད་ཀྱང་ཆེ་ནི་ནམ་མཁའི་སྒོག།

མི་ལམ་ཙམ་གྱི་བདེ་བས་ཅི་ཞིག་བྱ། ཅེས་ཏེ།

ཕྱིའི་དྲག་པོ་འདུལ་བའི་དམག་འཁྲུག་སོགས་དང་ནང་གཉེན་འཁོར་མི་སེར་བདག་  
སྦྱོར་བྱས་ཀྱལ་སྤྱི་དྲུག་གི་མངའ་ཐང་དང་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད། རིག་གནས་ལ་སོགས་  
གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ཤེས་འཛོན་ཅན་ཏེ། འཇིག་རྟེན་ན་པོ་རྟོག་གུང་པོར་བཅི་བ་  
རྣམས་གྱི་གངས་སུ་རྩེད་ན་ཡང་། སོ་སོའི་མི་ཆེའི་དུས་ཚོད་ནི་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ནས་འཆི་བར་  
ཉེ་རུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་འཇིག་རྟེན་པའི་འདུ་འཛི་ལང་ལོང་གངས་དང་མཐའ་མེད་དང་  
བསྐྱར་ན་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་བ་འདི་ནི་ཆེས་ཐུང་བ་ནམ་མཁའི་སྤྱོད་རུམ་དུ་གཡོ་བའི་སྒོག་ཞགས་ལྟ་  
བུ་ཡིན་པས། སྒྲིང་པོ་མེད་པ་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་དུས་ཐུང་གི་བདེ་དགའ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཅི་ཡང་མི་  
པན་པའོ། ཞེས་འཇིག་རྟེན་པའི་ཆོལ་སྟེག་དང་ཡིད་སྦྱོན་དུ་བཅི་བའི་དབང་གྲགས་འབྱོར་  
བ་ཀྱན་ལ་སྒྲིང་པོ་མེད་ཅིང་མི་ཆེ་དེ་ཡང་ཏ་ཅང་ཐུང་བ་བསྐྱར་ནས་ཤུགས་སུ་དུས་ཐུང་གི་  
མི་ཆེ་འདིར་ཆེ་འདིའི་བདེ་དགའ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དེ་ལས་ལྷག་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་འཕམ་  
གཏན་འདུན་གྱི་བདེ་བ་འཆོལ་དགོས་པ་གོ་བར་བྱའོ།

གཞན་ཡང་། ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་ལས།

མི་རྣམས་ཆེ་ཐུང་དེ་ཡི་ཕྱེད།

མཆན་མོ་གཉིད་ལོག་ཤི་དང་འབྲ།

ན་ཆས་སྤྱག་བསྐྱུལ་སྤྱ་ཆོགས་ཀྱིས།

ཕྱེད་པོ་འང་བདེ་བར་སྤྱད་དུ་མེད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་རང་ཚུལ་ནི་སུ་ལའང་གསལ་མོད། ནམ་འཆི་



ངེས་མེད་གྱི་ཚུལ་ལ་མི་བསམ་པའམ་ང་ད་དུང་མི་འཆི་བསམ་ནས་དུས་ཚོད་གང་མང་ཆུང་  
མོས་སྐྱ་གཏོང་བཞིན་པའང་ཆོར་གྱིན་མེད།

མདོར་ན། འཆི་བ་མི་ཉག་པའི་ངང་ཚུལ་གཅིག་ཕུར་ངེས་ཤེས་ཟབ་མོ་ཐོབ་ན་གཞན་  
དག་བསམ་མི་དགོས་པར་སླིང་པོ་མེད་ཚུལ་འཆར་ངེས་པས། ང་ཆོས་སྐྱབས་སྐྱ་བབ་པའི་སློབ་  
སྦྱོང་དང་། མི་རིགས་དང་། སྤྱི་ཆོག་ས། སྡོད་བརྩུད་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་ཕན་པའི་བྱ་བ་རེ་ཉིན་  
རེ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་དགོས་པ་ལས་རྗེས་མ་ཞིག་ལ་བསྐྱབ་ཆོག་སྐྱམ་ནས་སྡོད་པ་ནི་ཏ་ཅང་སྤྲོན་  
ཉག་སྟེ། ས་པཎ་གྱིས།

ཁྱོད་གྱི་བྱ་བ་ཟིན་ནམ་ཞེས། འཆི་བ་དག་སྡོད་པར་མི་འཕྱུར་བས། འེས་པར་བྱ་དགོས་  
ཡོད་ན་ནི། ཉེ་རིང་ཉིད་དུ་བསྐྱབ་ལ་གྱིས། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་གཞན་ཀུན་ལ་ཕན་  
པའི་ལས་ནམས་ལ་སྤྱར་དུ་འདུག་ཅིང་ཉག་དུ་བཅོམ་པར་རིགས་སོ། །

ཆ། སྤྱིར་འཁོར་བའི་བད་ཚུལ་སྤྱད་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པར་སྟོན་  
བའི་གསུང་དང་རང་གི་བྱོང་བམ་རྟོགས་ཚུལ་ནི།

བསམ་གྱིན་ནམ་ཡང་རྩོད་ཐོག་མི་གསུང་བ། །

འོ་སྐྱོལ་ནམ་འདྲེན་ཟས་གཙང་སྐྱས་པོ་དེས། །

འཁོར་བར་གནས་ཕྱིན་སྐྱད་བསྐྱལ་རང་བཞིན་དུ། །

བསྐྱབ་ཚུལ་བསམ་ན་སླིང་ཡང་དུམ་བུར་འགས། ཞེས་ཏེ།

དེ་ལྟར་མདོན་མཐོ་ལྟ་མིའི་ཡོངས་སྡོད་བདེ་དགའ་ནམས་ཀྱང་མི་བརྟན་ཞིང་ཡོངས་སྐྱ་  
སྡོད་ཚུལ་སོགས་མ་ཤེས་ན་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུར་ཡང་འགྱུར་བ་སོགས་རྒྱ་ལས་ཉོན་གྱི་  
དབང་གིས་འབྲས་བུ་སྤྱད་བསྐྱལ་བ་ལ་ཡོངས་སྐྱ་སྡོད་ཚུལ་གྱི་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱེ་བའི་ངང་  
ཚུལ་དག་ལ་ཡང་ཡང་བསམ་ན། དུས་ནམ་ཡང་རྩོད་ཆོག་དང་གཡོ་སྐྱེའི་སྐྱད་ཆ་ཅམ་ཡང་མི་  
གསུང་བ། དོན་དམ་པའི་བདེན་པའི་ལམ་ཟབ་མོ་ནས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་སར་གཤེགས་པའི་  
འོ་སྐྱོལ་ལམ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་འཁོར་བ་བ་ནམས་རང་ཉིད་རྗེ་ལྟར་བཞོད་པའི་ལམ་ནས་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་ནམ་པར་འདྲེན་པ་ཆེན་པོ་མང་བཀྱར་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མ་  
ཞེས་བྱ་བ་གང་གི་སྐྱས་སྐྱ་སྐྱེ་འཁྱུངས་པའི་གཞོན་ནུ་དོན་ཀུན་གྱུབ་པ་དེ་ཉིད་གྱིས། རིགས་





དུག་གི་སྐྱེ་གནས་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་གང་ཞིག་ཏུ་གནས་པའི་སྤྱན་ཆད་ལ། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལམ། འཇུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ། བྱལ་བ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་རང་བཞིན་དུ་མ་གནས་པ་མེད་པའི་ལས་འབྲས་ཀྱི་ནམ་གཞག་བསྟན་པའི་ཆལ་དེ་ལ་ཡང་ཡང་བསམ་ན། རང་གི་སྤྱིང་དམར་པོ་འདི་ཡང་དུམ་བུ་དུམ་བུར་འགས་ཏེ་འཆི་བར་འཇུར་རོ། ཞིས་སྤྱག་བསྐྱེད་བསམ་ཞིང་དུན་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་འཇིགས་ཤིང་ཞེན་ལོག་ནས་དེ་ལས་ཐར་བའི་ལམ་འཆོལ་དགོས་པའི་གནས་ལྷགས་བསྟན་པ་ཡང་དོ།

འདི་བར་གྱིས་སྤིང་པའི་ལོངས་སྤྱོད་མི་རྟག་པའི་རང་ཚུལ་གྱིས་འཁོར་བར་ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་ཚུལ་བསྟན་ཏོ།

གཉིས་པ་ཡའང་། ཀ སྤྱག་བསྐྱེད་ལམ་ཐར་བའི་ཐབས་ལམ་བསྐྱེད་པ་གསུམ་པ་སྒྲོབ་དགོས་པར་གདམས་པ།

བཟོད་དཀའི་སྤྱག་བསྐྱེད་འདི་ལས་སྤྱན་ཆད་དུ།

མི་ལྷོག་ཐར་པའི་ཁང་པར་འཇུག་པའི་ཐབས།

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་བསམ་ནས་སྒྲུང་དོར་ངོས།

བསྐྱེད་པ་ནམ་གསུམ་ཉམས་ལེན་གྱང་པོ་ཡིན། ཞིས་ཏེ།

དེ་ལྟར་ལན་གྲངས་དུ་མར་མྱོང་དགོས་པའི་བཟོད་བསྟན་དཀའ་བའི་སྐྱེ་ཆ་ན་འཆིང་སྤྱག་བསྐྱེད་འདི་དག་ལས་སྐྱེ་པོ་འདིའི་སྤྱན་ཆད་དམ་ཇེས་མ་ནས་བཟུང་སྟེ། འཁོར་བ་འདིར་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དབང་གིས་སྤྱར་ཡང་ཕྱིར་ལྷོག་ནས་ཡོང་བ་མེད་པར་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བའི་ཞི་བ་གཏན་བདེའི་ཁང་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ཚུལ་མ་ནོར་བ་དཀར་པོ་དགེ་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བདེ་བ་དང་ནག་པོ་སྤིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྤྱག་བསྐྱེད་འབྱུང་བའི་ཚུལ་ལ་ཡང་ཡང་བསམ་ནས་གནས་ལྷགས་གོ་བར་བྱས་ཏེ། སྤིག་སྤང་དགེ་སྤྱབ་ཀྱི་སྒྲུང་དོར་མ་ནོར་བའི་ཐོག་ནས། ཚུལ་བྱིམས་དང་ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་། ཤེས་རབ་བཅས་ལམ་བསྐྱེད་པ་གསུམ་པོར་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་གཤམ་མ་གནང་བྱལ་ན། ད་གཟོད་དོན་ངོ་མའི་ཕོ་ཆོད་གྱང་པོ་ཆགས་པ་ཡིན། ཞིས་པའོ།



ཁ། དད་ཅིང་མཚོན་པ་མ་བསོད་ནམས་གསོག་ཚུལ།

སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་པ་མཚོན་པ་མཚོད་དཀར་ཡང་། །

དེ་དག་ཞལ་སྒྲིན་གསུང་དང་ཐུགས་རྟེན་ལ། །

མེ་རྟོག་བདུག་སྒྲོལ་མར་མེ་ལྷ་བཤོས་སྒྲ། །

འཕག་གདུགས་ཕྱེ་ཕུར་ལ་སོགས་མཚོད་སྒྲིན་དབུལ། ཞེས་ཏེ།

འོ་ན། ང་ཚོ་འདིག་རྟེན་པ་སྒྲི་དང་ལྷག་པར་རྒྱལ་པོ་སོགས་འབྱོར་ལྷན་ཚོས་བསོད་  
ནམས་ཚོགས་གསོག་བྱེད་སྤངས་ཅི་འདྲ་ཡིན་གང་དག་ཏུ་སྤེལ་ན། ང་ཚོ་སལ་བའི་མི་རྣམས་  
ཀྱིས་སངས་རྒྱལ་དང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་པ་མཚོན་པ་མཚོད་ཆོགས་རྣམས་མཚོན་  
སུམ་དུ་མཚོད་ཁིང་མཇལ་བར་དཀར་ན་ཡང་། དེ་དག་གི་ཞལ་སྒྲིན་ནམས་སྒྲུ་ཆབ་སྟེ། གསུང་  
གི་རྟེན་བཀའ་བསྟན་གྱི་དམ་ཚོས་རྣམས་དང་། ཐུགས་རྟེན་མཚོད་རྟེན་སོགས་དང་། སྒྲ་  
བརྟན་སོགས་སྒྲིའི་རྟེན་རྣམས་ལ། སངས་རྒྱལ་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་དེ་ཞིམ་སྒྲན་གྱི་མི་  
རྟོག་རིགས་དང་། བདུག་སྒྲོལ། མར་མེ། ལྷ་བཤོས། སྒྲ་སྒྲན། འཕག། གདུགས། ཕྱེ་མ་ཕུར་  
མ་ལ་སོགས་པ་སྟེ། མཛོད་ན་ང་ཚོ་མིའི་ལོངས་སྤྱོད་པའི་འདོད་ཡོན་སྤྱི་ལའི་མཚོད་པའི་  
སྒྲིན་ནམས་མཚོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབུལ་དགོས། ཞེས་སོ། །

ག དགེ་འདུན་པའི་ཞབས་སྒྲུབ་པའི་བསོད་ནམས་གསོག་ཚུལ།

བསྐྱབ་གསུམ་ལྷན་པའི་དགེ་འདུན་བསྟེན་བཀྱར་ནས། །

ཐུབ་གསུང་སྒྲོག་སོགས་ཚོས་སྤྱོད་རྣམ་བཟུའི་ལས། །

རྣམ་གསུམ་འཁོར་ལོའི་བྱ་བ་ཆེར་སྟེལ་བའི། །

བསོད་ནམས་ཚོགས་ཆེན་གསོག་པ་གནད་དུ་ཆེ། ཞེས་ཏེ།

བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་ཐོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པའི་འཕགས་པའི་  
དགེ་འདུན་པའི་ཚོགས་ལ་བསྟེན་བཀྱར་བྱས་ནས། རྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་གསུང་རབ་  
སྒྲོག་འདོན་བྱེད་འཇུག་པ། རང་གིས་ཁ་རྟོན་བྱེད་པ། ཡི་གེར་འབྲི་བ། སྒྲོ་ལ་འདྲིན་པ། གཞན་  
ལ་འཆད་པ། མཚོད་པ་འབུལ་བ། སྒྲིན་པ་གཏོང་བ། གསུང་ཚོས་ལ་ཉན་པ། ཚོས་གྱི་དོན་  
སེམས་པ་དང་དོན་སྟོན་པ་བཅས་ཚོས་གྱི་སྤྱོད་ལམ་རྣམ་པ་བཟུ་བའི་ལས་ལ་བརྟེན་པ་དང་།



སྒོག་པ་ཐོས་བསམ་དང་། སྒྲིང་བ་བསམ་གཏན་དང་། བྱ་བ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྟེ་ནམ་གསུམ་  
འཁོར་ལོའི་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོར་སྟེལ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་སྦྲུལ་པོ་ཆེ་གསོག་པ་ནི་  
གལ་གནད་ཆེའོ། །ཞེས་སོ། །

འདི་བར་གྱིས་ཚོགས་གསོག་དགེ་སྦྱབ་ལ་འབད་དགོས་ཚུལ་བསྟན་རྟོ། །

གསུམ་པ་ལ་འདང་། ཀ སྦྱིན་པ་ས་ཚོགས་གསོག་རྒྱུལ།

དབུལ་ཐོངས་སྟེ་རྒྱ་ཀུན་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་། །

ཉམ་ཐག་ནད་པར་གོས་ཟས་སྤྲོན་གྱིས་བསྦྱང་། །

འཆི་ངེས་དུད་འགྲོ་གསོད་འོས་ནག་ཆེན་མི། །

སྟོག་སྤྱི་མི་འཇིགས་སྦྱབས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་བྱ། །ཞེས་ཏེ།

སྒྲིང་པོ་སོགས་དབུལ་ཐོངས་སྟེ་པོ་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཁྱད་པར་མེད་པར་ཀུན་ལ་  
སྦྱིང་རྒྱུ་ནས་སེར་སྤྲོ་མེད་པའི་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་དང་། ཉམ་ཐག་པའི་ནད་པ་ལ་གོས་དང་།  
བཟང་བུར་། སྤྲོན་སོགས་གྱིས་ཕན་འདོགས་པ་དང་། ཇེས་པར་འཆི་ལ་ཉེ་བའི་དུད་  
འགྲོའི་རིགས་ཤིག་མཐོང་ན་སྟོག་སྤྱི་བ་དང་། ཉེས་མེད་ཁྲིམས་གཙོད་སོག་པའི་མི་ཞིག་  
ཡིན་ན་བཤད་ཅི་དགོས། ལག་དམར་སོགས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཉེས་ཆེན་པ་གསོད་འོས་པ་  
ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་སྟོག་སྤྱི་ཏེ། མི་འཇིགས་པའི་སྦྱབས་ཀྱི་སྦྱིན་པས་འཇིགས་ཉེན་ཆེན་  
པོ་ལས་ཐར་བའི་དགའ་བ་སྦྱིན་པ་ལ་འདང་འབད་པར་བྱ། །ཞེས་འཇིག་རྟེན་པ་ཚོས་རུས་  
པའི་སྦྱིན་པ་ལ་འབད་པར་གདམས་པའོ། །

ཁ། རྒྱུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཚོགས་གསོག་རྒྱུལ།

ལྷ་མའི་རྟེན་བཟང་ཐོབ་པའི་རྒྱའི་གཙོ་བོ།

བྱ་སྤྲོ་ཚོགས་རྒྱུང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་ཁྲིམས། །

ཉ་སྟོང་བརྒྱད་གསུམ་ནམས་ལ་ལེགས་སྦྱངས་ནས། །

དམ་བཅའ་སྟོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་སྤྱད་པར་མཛོད། །ཅེས་ཏེ།

བདེ་འགྲོའི་གཙོ་བོ་ལྷ་དང་མི་ཡི་ལུས་རྟེན་བཟང་པོ་འདི་འདྲ་ཐོབ་པའི་བསོད་ནམས་  
ཚོགས་གསོག་གི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི། བྱ་སྤྲོ་བ་དཀའ་ཚོགས་མེད་པ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་ཁྲིམས་ཏེ།



སྲོག་གཅོད་དང་། མ་བྱིན་ལེན། འོག་གཤེམ། རྩུན། ཆང་འཕྱང་བ། ལྷན་མཐོན་པོར་འདུག་པ། ལྷ་  
གར་བྱེད་པ་སོགས་དང་། ཕྱི་རྒྱུ་འཛིན་པ་ཆེས་པོར་ཉེན་ཞག་གཅིག་གི་སྒྲིམ་པ་སྟེ། དེ་ཡང་།  
ལྷ་བ་ཉ་གར་བའི་ཆས་བཅོལ་དང་། གནམ་གར་། ཆེས་བརྒྱད་གསུམ་ནི་གཟའ་སྐར་གཞན་ལས་  
ལྷག་པར་དགེ་སྒྲིབས་འཕེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དུས་བབ་ཞིག་ཡིན་པས། ལྷ་མའམ་རྟེན་གྱི་  
བྱང་དུ་དད་པས་ལྷན་དམའ་བར་བསྐྱད་དེ་ཚུལ་བཞིན་ལེགས་པར་སྒྲངས་ནས། གོང་གི་སྤང་བྱ་  
བརྒྱད་པོ་སྤང་བར་དམ་བཅས་པའི་སྒྲིམ་པ་ཚུལ་བཞིན་གཅོད་མར་སྤང་བར་མཛོད་ཅིག་ ཅས་  
ཁྱིམ་པ་ཆེས་སྤང་བའི་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ་འཕེལ་བའི་སྤང་བར་གདམས་པའོ།

### ག བཟོད་པས་ཆོག་ས་གསོག་ཚུལ།

ཆོག་ཚུབ་མཆོན་ལ་ཅི་མི་སྒྲིམ་པའི་གོ།  
བཅན་པོར་གྱོན་ན་རང་རྒྱུ་མི་འཕྲུགས་པས།  
རྩམ་པར་དགེ་བའི་སྲོག་རྩ་མི་གཅོད་ཅིང་།  
སྤར་བསགས་འཕེལ་བའི་ཐབས་ཚུལ་འདི་ལ་བཙོན། ཞེས་ཏེ།

གཞན་གྱིས་གཤེ་བ་སོགས་ཆོག་ཚུབ་མོ་མཆོན་ཆ་ལྟ་བུ་གང་ཞིག་སོས་ན་ཡང་བྲག་ཅ་  
ལྷར་ཅི་ཡང་མི་སྒྲིམ་པའི་བཟོད་བསྐྱར་གྱི་གོ་ཆ་བཅན་པོའམ་ཁྲབ་མཁྲུགས་པོ་དེ་གྱོན་པ་ཡིན་  
ན། གོ་ཁྲབ་གྱིས་གྱི་མདུང་བཀག་ནས་ལུས་ལ་མི་གཞོད་པ་ཇི་བཞིན་དུ། ཆོག་ཚུབ་དག་གིས་  
ཁྱང་རང་རྒྱུ་འཕྲུགས་པར་མི་འཕྲུར་བ་སྟེ། རང་སེམས་མ་བདེ་མ་སྦྱིད་པར་འཆོག་པ་ཟ་བ་  
དང་ཁོང་ཁྱོད་ལང་བར་མི་འཕྲུར་བར་བག་སྟོད་པོར་གནས་ཐུབ་ལ། དེ་ལྟར་ཁོང་ཁྱོད་སྦྱེ་མ་བཅུག་  
པས་རྩམ་དཀར་དགེ་བའི་སྲོག་རྩ་མི་གཅོད་པ་སྟེ། ཁོང་ཁྱོད་ཆེན་པོས་སྤར་བསགས་དགེ་བ་  
འདོམས་པར་འཕྲུར་བའི་རྟེན་པ་ཆེན་པོའང་འགོག་ཐུབ་པ་མ་ཟད། སྤར་བསགས་པའི་དགེ་  
བ་ལྷག་པར་འཕེལ་བར་འཕྲུར་བའི་ཐབས་ཚུལ་བབ་པོ་མཐུ་ལྷན་འདི་ལ་བཙོན་ཅིག་ ཅས་  
ཁྱོད་པའི་རྟེན་པ་འགོག་པའི་བཟོད་པ་སྒྲིམ་པ་ལ་གདམས་པའོ།

### ང། བཙོན་འགྲུལ་གྱིས་ཆོག་ས་གསོག་ཚུལ།

སྦྱིད་ལུག་ལེ་ལོ་བཏང་སྒྲིམས་དབང་སོང་ན།  
ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་འགྲུབ་དཀའ་བས།



དལ་མེད་བཙོན་པ་ཆེན་པོས་འབད་བྱས་ན། །

ཆེས་ཆེར་དཀའ་བའི་ལས་ཀྱང་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ། །ཅེས་ཏེ།

ལས་ཀྱི་བྱེད་འདོད་མེད་པའི་སྤྱིད་ལྷག་དང་ནམ་པར་གཡེང་བའི་ལེ་ལོ། ཡང་ན་གང་བྱུང་ཡང་བྱུང་། ཅི་བྱས་ཀྱང་བྱས་སྐྱམ་པའི་བཏང་སྟོམས་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བ་ཡིན་ན། བསོད་ནམས་ཆོགས་གསོག་སོགས་ཀྱི་དགོ་བ་དང་། ཡིག་སློབ་པ་སོགས་ཀྱི་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་འགྲུབ་དཀའ་བ་ཡིན་པས། དལ་བའམ་སོས་བདེ་བོར་མི་སྟོད་པར་དགོ་བའི་ལས་ལ་བཙོན་པ་ཆེན་པོས་འབད་པར་བྱས་ན། ཏ་ཅང་དཀའ་བའི་ལས་ཀྱི་དག་ཀྱང་རིམ་བཞིན་ངང་གིས་འགྲུབ་པར་འགྱུར་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བྱ་བ་མཐའ་དག་བཙོན་པའི་རྩིས་སུ་འགོ་བས་དགོ་བའི་ལས་ལ་བཙོན་འགྲུས་ཚུམ་པར་གདམས་པའོ། །

ཅ། ཉིང་འཛིན་གྱིས་ཆོགས་གསོག་རྩྭ་ལ།

དེ་བཞིན་གཤེགས་སྐྱུ་ལ་སོགས་དམིགས་ཉེན་ལ། །

མ་ཡིངས་གཞོལ་བའི་ཉིང་འཛིན་བརྟན་པོའི་རྒྱན། །

ཆད་མེད་བསྟར་ན་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་མགོ། །

ཟིལ་གཞོན་ལུས་སེམས་ལས་རུང་བསམ་གཏན་རྟེན། །ཅེས་ཏེ།

དེ་ལྟར་དགོ་ལ་སྟོབ་པའི་བཙོན་འགྲུས་ཆེན་པོ་བཅུ་མས་སྐབ་པ་ན། བསམ་གཏན་སྟོམ་པ་སོགས་ཀྱང་འགྲུབ་པས་དེ་དག་ལ་གཞོལ་བར་གདམས་པ་ནི། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དང་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་གང་ཞིག་གི་སྐྱུ་རྟེན་ལ་དམིགས་པ་གཏད་དེ། སེམས་མ་ཡིངས་པར་དེ་ཉིད་སྟོམ་པ་ལ་གཞོལ་བའམ་བཙོན་པ་ནས་རིམ་བཞིན་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྩེ་ལ་སོགས་པ་དགོ་བའི་ཆོས་སྟོམ་པའི་ཉིང་འཛིན་བརྟན་པོའི་རྒྱན་ལུན་རིང་མཆམས་མ་ཆད་པར་ཉོན་བཞིན་འཕྲོ་བསྟར་སྐབ་པ་ཡིན་ན། འདོད་ཆགས་ཞི་སྤང་སོགས་ཉོན་མོངས་མངོན་འགྱུར་རགས་པ་ནམས་ཀྱི་མགོ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་སྐབ་པའི་ལུས་སེམས་ལས་སུ་རུང་བ་སྟེ། ལུས་བདེ་བའི་ངང་རང་སེམས་གང་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་འརྱག་པའི་ཁ་ལོ་སྦྱར་ནས་པའི་བསམ་གཏན་རྟེན་པའམ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་ཉོན་མོངས་འགོག་ཅིང་དགོ་བ་དང་ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་ཐབས་མཆོག་ཞི་གནས་སམ་བསམ་གཏན་སྟོམ་པ་གདམས་པའོ། །



ཆ། ཤེས་རབ་ཀྱི་མ་ཚོན་གསལ་གསལ་ཚུལ།

ཚོས་ནམས་སོ་སོའི་གདགས་གཞིའི་སྟེང་ཅམ་ན། །

རྟོག་པས་བདགས་པ་ལས་གཞན་དོན་དམ་དུ། །

མ་རྟེན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་དབྱ་མའི་ལམ། །

ཤེས་རབ་མཚོན་གྱིས་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཙོད། །ཅིས་དྲེ།

གང་ཟག་དང་བཅས་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་སོ་སོའི་མིང་གི་གདགས་གཞིའི་སྟེང་དེ་  
 ཅམ་ན། ང་ཚོས་རྟོག་པས་བདགས་པའི་དགེ་སློན་སྟགས་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ལས་གཞན་  
 དུ། རང་རོས་ནས་གདོད་མ་ནས་བྱུང་བའི་དོན་དམ་པའི་བདེན་པའི་ཚོས་ཅི་ཡང་རིགས་  
 པས་རྟེན་དུ་མེད་པར་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པས་རྩ་འབྲས་མེད་པར་ལྟ་བུའི་ཆད་པའི་  
 མཐའ་ལ་མ་ལྟར་བ་དང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟུ་མ་ལྟར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་  
 ལྟར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པས་རྟོག་པའི་མཐར་མ་ལྟར་བའི་དབྱ་མའི་ལམ་དེ་ཉིད།  
 འདྲིལ་སྟོན་དང་བཅས་པའི་སོ་སོར་དབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མཚོན་ཚོན་པོ་དེ། ཉིང་དེ་  
 འདྲིན་གྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་པའི་ཞི་ལྷག་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་  
 ཉིད་ཀྱིས། འཁོར་བའི་རྩ་བ་སྟེ་ཉོན་མངས་ཀུན་གྱི་གཞི་རྩ་བདག་འདྲིན་མ་རིག་པ་རྩལ་  
 བས་འབྱུན་པའམ་གཙོད་པར་བྱེད་དགོས། ཞེས་འཁོར་བ་དོར་ནས་སྟགས་པ་ལ་ཤེས་རབ་  
 ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱེད་དགོས་པར་གདམས་པ་ལགས་སོ། །

འདི་བར་གྱིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་པ་རོལ་དུ་བྱེད་པ་དུག་གི་ཐབས་ཤེས་བྱུང་དུ་  
 འབྲེལ་བའི་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་གསལ་ཚུལ་བསྟན།

བཞི་པ་ཡའང་། ཀ བར་གཙོད་བསྟོན་ཅིང་མཐུན་ཁྱེན་སྟབས་ཀྱི་དམ་དང་

ཚོས་སྟོང་བསྟེན་གསལ་དགོས་པར་གདམས་པ།

ཡིད་སྟབས་སྟེ་བཅས་མཐར་བྱེད་གསང་བའི་བདག །

དམ་པས་འཆི་བདག་དཔུང་འདྲིལ་ཆེ་དཔག་མེད། །

སྒྲ་མགོན་དབྱེར་མེད་ལྟར་མཛད་ལྷག་དུག་པ། །

འདི་བྱེ་བར་དོའི་སྟབས་ཡིན་རྟོག་དུ་བསྟེན། །ཞེས་དྲེ།

དངས་གཙང་གི་ཚུ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི། །

འཕགས་བོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་འགྲིམས་པའི་མཐར། །

ལུ་མེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོའི་གྲོང་དུ་ཐིམ། །ལྷ་བྱ།

ཆེན་པོ་དགུ་པ་ཅན་གྱི་ཐེན་མུར། །འདི་ཡའང་རིགས་གསུམ་ཡོད་པ་ཡས།

༡། ཆོག་བར་དགུ་པ་ཅན་ཐ་མ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

ལྷག་བསམ་ག་བྱར་ཁྱེན་མའི་འོད་ཟགས་ཀྱིས། །

ལང་ཚོའི་འཕེལ་ཁ་དར་བའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོའི། །

ཤེས་རིག་རྒྱ་གཏེར་འཕེལ་བའི་སྐྱ་གཞོན་ཞིག།

ཕྱོགས་འདིར་ཤར་བས་ཡིད་དབང་མི་འཕྲོག་སྟེ། །ལྷ་བྱ།

༢། ཆོག་བར་དགུ་པ་ཅན་བདུན་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

ཆར་ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷང་ཁང་གི་དབྱིངས་ནས། །

དབྱར་སྐྱེས་རྩ་ཆེན་ལྷང་ལྷང་དུ་ལྷིང་དུས། །

ཅ་ལྷན་ལྷན་པའི་ནགས་སྤང་གི་གསེབ་ནས། །

མ་བྱ་དགའ་བའི་སྒྲོས་གར་ལ་ཆས་སོང་། །ལྷ་བྱ།

༣། ཆོག་བར་དགུ་པ་ཅན་ལྔ་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

འཛམ་གླིང་མཐོ་སྒང་གི་རལ་པའི་ཅེ་ན། །

གངས་ཅན་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཆགས་ཡོད། །

ཞི་བདེ་བཞི་གནས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་དེ་ན། །

ཆོལ་གསུམ་བོད་རིགས་ཀྱི་མི་དམངས་གནས་ཡོད། །ལྷ་བྱ།

ཆེན་པོ་འུ་པ་ཅན་གྱི་ཐེན་མུར། །འདི་ཡའང་རིགས་གསུམ་ཡོད་པ་ཡས།

༡། ཆོག་བར་བརྒྱ་པ་ཅན་དང་པོ་དང་བརྒྱད་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

མཐོང་མ་མྱོང་གྲགས་ཅན་རྒྱ་གར་གྱི་ལུང་པ། །

ཞིང་དག་པ་ལྷ་ཡུལ་ཡིན་སྐང་ཞིག་ཤར་ནས། །



ག་རྒྱལ་ཁབ་ཆོང་མ་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་དང་སྤྲིད་ཕྱགས་བཟང་པོས་རྒྱལ་  
འབངས་སྤྲོད་བར་གདམས་པ།

ཉི་འོག་མི་ཡི་བདག་པོ་ཆེ་རྣམས་དང་། །

ཕན་ཚུན་མཉེས་གཤིན་བྱམས་པའི་སེམས་བཟང་པོས། །

རང་རང་མངའ་རིས་རྣམས་ཀྱིས་ཆོག་ཤེས་ཤིང་། །

འབངས་ཀྱན་བདེ་ཕྱིར་བཟང་པོའི་གཞུང་བཟང་སྟེལ། བཞེས་ཏེ།

ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོའི་འོག་གས། ཡང་ན། གནམ་འོག་གི་མི་བདག་རྒྱལ་པོ་ཆེན་  
པོ་རྣམས་དང་། ཕན་ཚུན་སྤྱགས་མཉེས་ཤིང་གཤིན་པ་མངའ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱེབས་ཤིང་། ཀྱན་ལ་  
བྱམས་པའི་སེམས་པ་བཟང་པོས་རྒྱལ་པ་རང་རང་སོ་སོའི་མངའ་རིས་སམ་མངའ་ཐང་ལོངས་  
སྤྲོད་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་དེས་ཆོག་ཤེས་པ་གནང་ནས། འབངས་མི་རིགས་ཆང་མ་བདེ་ཞིང་སྤྲིད་  
པའི་ཆེད་དུ། རང་གི་གཞུང་དེ་ཉིད་ཡ་རབས་ཁྲིམས་བཟང་དང་ལྷན་པའི་རང་ནས་ཡར་རྒྱས་  
གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་པའོ། །

ད། ཆོས་ཕྱགས་དེས་མེད་ཀྱིས་སྤྲིད་སྤྲོད་བར་གདམས་པ།

སངས་རྒྱས་སྤྱགས་མེ་ཕྱོགས་བྲལ་འགྲོ་བ་ལ། །

འཇུག་ཕྱིར་ཡང་དག་ཆོས་ལ་རིས་མེད་ཀྱང་། །

གནའ་བོའི་རྩས་ནས་དར་བའི་ཡབ་མེས་ཀྱི། །

ཆོས་ལུགས་གྲུབ་པའི་མཐའ་དེ་ཤིན་ཏུ་ཤིས། བཞེས་ཏེ།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱགས་མེ་ནི་ཕྱོགས་རིས་བྲལ་བ་འགྲོ་བ་ཀྱན་ལ་སྟོམ་པར་འཇུག་པ་ཅན་  
ཡིན་པས། ཡང་དག་པའི་དམ་པའི་ཆོས་དེ་ཡང་སུ་ཞིག་གིས་འདྲིན་སྤོང་སྟེལ་བ་གནང་ཆོག་  
པ་ལས་མི་རིགས་དང་རིགས་རྩས་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་དབྱེ་བ་བྱེ་བའི་ཕྱོགས་རིས་མེད་ན་  
ཡང་། གནའ་བོའི་རྩས་ནས་དར་བའི་མི་རིགས་སོ་སོའི་ཡབ་མེས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་མི་འདྲ་བའི་  
རིགས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་གང་ཡན་པ་དེ་ནི་ཡུལ་དེའམ་མི་རིགས་དེ་ལ་ཤིན་ཏུ་བཀྲ་ཤིས་པར་འགྱུར་  
པའི་དགེ་མཚན་ཆེའོ། བཞེས་རྒྱལ་པོ་ཆོས་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་སོ་སོ་རང་སོར་  
བཞག་ནས་སྤང་སྤྲོད་དགོས་པར་གདམས་སོ། །





ཅ། མོག་ཡུལ་དུ་དགེ་ལུགས་པའི་ཚོས་བརྒྱད་དར་རྒྱུ་བསྟན་པ།

བྱང་ཕྱོགས་ཆེན་པོ་རྟོར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་སུ།

ཡལ་ཐན་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོའི་ཉི་ཤེ་རིར།

བསོད་ནམས་མཆན་ལྷན་རྒྱུ་ལའི་སྤྱི་མ་གང་།

ཐོན་ནས་དེང་བར་ཞུ་མེར་ཅན་གྱིས་བྱུང། ཅེས་ཏེ།

སྐབས་སུ་བབ་པ། ལེགས་བཤད་ཚོས་པར་སྐུལ་བ་པོའི་ཡུལ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སྟོབས་ཆེན་རྟོར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་སུ། ཡལ་ཐན་ཚོས་རྒྱལ་གྱི་དབུ་སྤྱི་ལ། བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོའི་མཆན་ཅན་རྒྱུ་ལའི་སྤྱི་མ་སྐུ་ཕྱིར་གསུམ་པ་དེ་ཉིད་ཐོན་ནས་དམ་པའི་ཚོས་སྟོབས་བཏུང་དེང་སང་གི་བར་དུ། འདིར་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་རང་གི་སྐབས་སོག་ཡུལ་ལ་ཞུ་མེར་ཅན་རི་བོ་དགེ་ལུགས་པའི་བྱུང་མཐའ་འདྲིན་མཁན་མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟན་པའོ།

ཆ། དགེ་ལུགས་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤྱི་མ་བསྟན་པར་གདམས་པ།

རྒྱ་མཆན་དེས་ན་འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་པའི།

བསྟན་པ་རིན་ཆེན་བཀྱར་ན་ཕྱག་དུག་མགོན།

ལས་གཤིན་འདོད་ཁམས་མ་སོགས་ཚོས་སྤྱང་གིས།

རྟག་ཏུ་སྤྱང་ཞིང་མངའ་ཐང་བདེ་སྦྱིད་འཕེལ། ཞེས་ཏེ།

དོན་དངོས་རྒྱ་མཆན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། འཇམ་མགོན་སྤྱི་མ་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོ་མེ་སྒོ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་གྲས་ཤིང་བཀྱར་བ་ཡིན་ན། མགོན་པོ་ཕྱག་དུག་པ་དང་། ལས་གཤིན་དམ་ཆེན་ཚོས་རྒྱལ། འདོད་ཁམས་བདག་མོའམ་དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོ། རྣམ་ཐོས་སྤྱི་མ་སོགས་ནས་རྟག་ཏུ་འགལ་སྦྱིན་དུ་མ་ལས་སྤྱང་ཞིང་རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཀྱང་འཕེལ་ནས་རྒྱལ་ཁམས་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པར་འགྱུར། ཅེས་པའོ།

སྐབས་འདིར་ཞོར་དུ་ངེས་པར་སྤྱང་དགོས་པ་ནི། ཁ་ཅིག་གིས་རི་བོ་དགེ་ལུགས་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤྱི་མ་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་གྲས་ཤིང་སྐབས་སུ་འགོ་བ་ནི། སྤྱི་མ་རེ་འགའི་ནོར་འབྱུང་ལམ་བྱས་ཏེས་གྱིས་བྱང་ཞིང་། རིམ་བཞིན་རྒྱ་དམར་གྱི་སྤྱི་དོན་དང་ཉོག་མར་འདྲེས་



པའི་བོད་སྤྱི་བསྟན་སྲིད་ལ་གཞི་ཆ་བས་ཆེ་བའི་ནད་ཡམས་ཤིག་ཡིན་ཚུལ། མདོ་སྨད་  
དབུས་སྤྱི་བྱུང་རྒྱན་ལས་ཁང་ནས་དཔར་འགྲེམས་གནང་བའི་དོལ་རྒྱལ་གྱི་བྱུང་རིམ་དང་རྟོག་  
སྲིད་ལ་དབྱད་པ་གཡའ་སེལ་མེ་ལོང་ཞེས་པར་གཟིགས་དང་ཉ་ཅང་གསལ་ལོ།

༤། ཚོས་སྲིད་རྒྱུད་འབྲེལ་ནི་འདི་ཕྱི་ཀྱན་དགེ་འོ་ཕྱགས་བཟང་ཡིན་པར་  
གདམས་པ།

ཕྱགས་གཉིས་རྒྱུད་འབྲེལ་ཡབ་མེས་རྒྱལ་པོའི་ཁྲི།

མནན་ནས་ས་ཆེན་འཇམ་དར་ཡུག་གཅིག་དང་།

པ་རོལ་ཕྱིན་དུག་སྦྱོད་པ་ཉེར་སྦྱད་པས།

འདི་ཕྱི་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ལྷན་གྱིས་འབྲུག། ཅེས་ཏེ།

གནའ་མ་མོ་ཞིག་ནས་རྒྱ་དཀར་ནག་དང་བོད་སོག་གཉིས་སུ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ཕྱགས་ཀྱི་  
དགེ་བརྒྱའི་ཁྲིམས་སྲོལ་གྱིས་གཙོས་རྒྱལ་སྲིད་ཚོས་བཞེན་སྦྱོང་ཚུལ་གྱི་ཕྱགས་གཉིས་སྦྱོང་  
བར་མཇད་པའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་དག་གི་རྒྱལ་པོའི་སྲིད་ཁྲི་ཞབས་གྱིས་མནན་ནས། རང་རང་  
གི་རྒྱལ་ཁོངས་སྐབས་དོན་གཙོ་བོ་ཆེན་པོ་རྟོན་ས་ཆེན་པོའི་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་ཚོས་ཁྲིམས་འཇམ་  
དར་ཡུག་གཅིག་གིས་ཞབས་པར་གནང་ཞིང་། སྤྱི་བོགས་གོང་དུ་སྦྲས་པའི་པར་ཕྱིན་དུག་  
གི་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ཀྱང་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ན། དེ་དག་གི་དགེ་བའི་མཐུ་ཆེན་པོས་ཆེ་  
འདིའི་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་བྱ་བ་དང་། ཕྱི་མ་མདོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ཡང་  
ལྷན་གྱིས་འབྲུག། ཅེས་པའོ།

གོང་གསལ་འདི་དག་གིས་རྒྱལ་སྲིད་ཚོས་བཞེན་སྦྱོང་ཚུལ་ལ་གདམས་སོ།

མ་མ་མཆུག་གི་གཏམ།

༧ དམ་པའི་ཆེ་བ་ཞེས་པ་བསྐྱདས་པའི་ཡོན་ཏན།

དེ་ལྟར་ཚོས་སྲིད་སྲུང་དོར་རང་ཉིད་ལ།

མི་ལྷན་ནེ་ཙའི་བརྗོད་པ་ལྟ་བུའི་ཆོག།

སྤྱི་ལ་མཁས་ནམས་ཁྲེལ་ཡང་སྟོན་ཟླ་ལྟར།



ཆེས་དཀར་མེས་པ་ལ་ཉེས་པ་མེད། ཅེས་ཏེ།

གོང་དུ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་བྱ་བར་གདམས་པ་དེ་ལྟར་ཡང་། ཚུམ་པ་པོ་རང་ཉིད་ལ་ཆོས་  
སྲིད་སྒྲུབ་དོར་གྱི་མཁུན་དཔྱད་དང་ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ་མི་ལྟན་ན་ཡང་། འཕགས་པ་སྤྱི་སྤྱོད་  
དང་ས་པཎ་སོགས་ལུགས་གཉིས་ལ་མཁས་ཤིང་མཛད་ས་པ་དག་གི་ལེགས་བཤད་གཞིར་  
བཞག་གིས་ནི་ཙམ་ལ་དེ་སྒྲོལ་ལྟར་བསྐྱར་དུ་བསྒྲོལ་པ་འདི་ཅུམ་ལ། ལུགས་གཉིས་སྤྱི་བའི་  
མཁས་དབང་རྣམས་ཁྱེད་ལ་འཕྱ་སྒྲོལ་དུ་འཁྱར་ན་ཡང་། རབ་དཀར་སྟོན་མཆན་གྱི་སྒྲ་  
བ་ཉ་གང་པའི་འོད་གྱིས་གངས་གྱི་རི་བོ་སོགས་ལྟག་པར་གསལ་ཞིང་མཛེས་པར་འཁྱར་  
བའི་དཔེ་ལྟར། འདིར་ཡང་རྒྱལ་པོ་གང་གིས་བསྐྱེད་པ་ལ་བསྒྲོག་ཅིང་། ཁོང་དང་གཞན་དག་  
རྗེས་རབས་པ་ཆོར་ཡང་ཅུང་ཟད་པན་པར་འཁྱར་བར་སྒྲུབ་པའི་ལྟག་བསམ་ཁོ་ནས་སྤྱི་  
པས་ན། རང་གཞོང་གི་ཉེས་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཅེས་པའོ། །

དོན་དངོས་སྤྱི་ ཡགོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་ནི་སྐབས་དེའི་རྒྱ་སོག་གི་རྒྱལ་སྟོན་འབངས་  
གསུམ་གྱིས་ཀྱང་བཙེ་བཀྱར་དང་མན་ངག་ཁྱེད་ལ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་མཁུན་ཆལ་སྤྱི་  
བྱུང་ལ་མཛད་ས་པའི་བྱག་རྗེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཞིན་དུ་འང་འདི་ལྟར་རང་ཉིད་དམན་  
སར་འབབ་པ་ནི་དམ་པའི་ཆེ་རྒྱགས་ཅི་ལ་མིན།

༡༩། ཞེས་པར་སྒྲོན་པ།

འདིས་མཆོན་དགེ་བས་གནམ་བསྐྱོས་མི་ཡི་བདག །

བཅུན་མོ་སྤྱི་བཅས་སྟོན་འབངས་རབ་བཟན་ཅིང་། །

མངའ་ཐང་དཔལ་འབྱོར་རྣམ་མང་སྤྱི་སྤྱོད་དང་། །

མཚུངས་པའི་སྤྱི་བ་བཟང་པོར་འཁྱར་བར་ཤོག ཅེས་ཏེ།

ལེགས་བཤད་འདིས་མཆོན་བདག་གི་དགེ་བ་དེ་སྟོན་པའི་མཐུས། རྗེ་རྗེའི་ལུང་གིས་  
ཟེན་པའི་གནམ་བསྐྱོས་མི་ཡི་བདག་པོ་གྱི་སྤྱི་བཅས་འདི་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་བཅུན་མོ་སྤྱི་  
དང་བཅས་པ་དང་། གང་གི་སྟོན་པའི་ཆོགས་དང་འབངས་མི་མེར་བཅས་པའི་ཆེ་སྟོག་རབ་  
ཏུ་བཟན་ཅིང་། སྲིད་གྱི་མངའ་ཐང་རྒྱས་ཤིང་། དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྟོན་ལྟ་རྣམ་སྤྱི་  
སྤྱོད་དང་མཚུངས་པའི་བདེ་དགའི་སྤྱི་བ་བཟང་པོར་འཁྱར་བར་ཤོག་ཅིག ཅེས་དགེ་བ་  
བསྐྱོས་ཏེ་བཀྱེས་པར་བཞེད་པའོ། །



ག ཞོར་བྱ་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཉིད་ནི་ལྷོ་འཕྱུག་པའི་རྒྱལ་སྐོན་གས།

དེ་ལྷོ་འཕྱུག་པ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱབ་བྱའི་རིམ་པ་སྟེ་ཐི་ལའི་འབྲེང་བ་འདི་ནི་ཆེ་  
རིང་གནས་ཀྱི་ཤེ་མོང་གིས་སྟོབས་ཀྱི་དབང་ལྷུག་ཆིང་གིས་རིགས་ལས་ཁལ་ཁ་བྱ་ཤེ་ཡེ་མུ་རྩོ་  
རྩེ་རྒྱལ་པོས་རི་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྟོངས་སུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྤྲུལ་མར་བཟུང་སྟེ་མཆོད་པར་  
བྱོན་པའི་ཆེ་ཚོམས་ཤིག་ཅེས་གསུང་གིས་བསྐྱལ་བ་ལྷོ་འཕྱུག་གི་རིགས་ལས་སྟེ་སྟོང་གསུམ་  
པ་ངག་དབང་སྟོ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་འདིགས་མེད་གོ་ཆ་བྱབ་བསྟན་ལང་ཆོའི་སྟེས་སོ་བྱང་ཆེན་སོ་  
སོ་རྒྱལ་སྤྱུར་བའི་ཡི་གེ་བ་ནི་འབྱོངས་རྒྱས་བཀྲས་རབ་བྱན་ཆོགས་དབང་པོའོ། །

ཞེས་པའི་ཆོག་དོན་གོ་སྟོན་ཡང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་པ་ནི། རང་རྒྱལ་དུ་ཀྱ་ལའི་  
གོས་བཟང་དུ་གསལ་བས་གཟིགས་པར་འཆལ་ལོ།

(ཆ་ཆང་རྫོགས་སོ།)

(ཆབ་བྲག་ལྷོ་མཐུབས་ལགས་ནི། བོད་མི་མང་གྱི་འབྲས་དང་བོད་ཀྱི་ཚོམ་པ་སོ་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་གཅོ་ཡིན།)



# ཤེས་ཡོན་ཉམས་ཆག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དེ་ལས་ སྒྲིག་ཐབས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ།

བསྟན་པ་བཟའ་ཤེས།

དང་པོ། བཅན་བྱོལ་ནང་གི་སློབ་གསོའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་ཉམས་ཆག་གི་རྒྱ་རྒྱུན།

ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འབྲུང་ཆ་ཤེས་ཡོན་ཆད་ཡོངས་པ་ཞིག་སྟོན་པའི་ཁ་  
ཕྱོགས་འཛེལ་སྒྲུབ་ཀྱིས་དོན་དངོས་ལག་ལེན་ཡོང་བར་ཤུགས་སྟོན་རྒྱག་པ་ལ། འཕྲས་ཤོར་  
གང་ནས་སོང་བ་དང་། གང་ནས་འགོ་ཉན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཁག་ཐོག་མར་ངོས་འཛིན་  
གསལ་པོ་བྱས་ཏེ། འཕྲས་ཤོར་གྱི་འབྲུང་རྒྱུན་ཁག་ཉམས་སྦྱོང་དང་། དགག་བྱར་བཟུང་ནས་  
འབྲུང་འགྱུར་མདུན་སྟོན་ཐུབ་པེས་ཀྱི་སྲིད་རྒྱུས་སྒྲུབ་བརྟན་བརྩོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེས་ན་ང་ཚོ་ཤེས་  
ཡོན་ལས་འཛིན་པ་ནམས་ཀྱིས་ངོ་སྤྱད་དང་ངོ་བཟང་གི་ངང་ཚུལ་རྒྱུད་དུ་དོར་ཏེ། དོན་དངོས་  
འཕྲས་ཤོར་གྱི་ན་ཚ་གཤག་བཅོས་དང་། རྒྱག་ཐོག་གཙགས་འཇུགས་ཀྱིས་དུས་རབས་དང་  
བརྟན་ནས་འཕྲས་སྟོ་ཆང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ནི་ང་ཚོ་ཤེས་ཡོན་ལས་འཛིན་པ་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱག་དུ་  
བབས་པའི་འགན་འཁུལ་ཡིན་པར་སེམས།

དེ་ཡང་འདས་དོན་ལ་ཕྱོགས་བསྟོམས་དང་འབྲུང་འགྱུར་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་བཤད་  
ན། དམར་པོའི་སྲིད་གཞུང་གིས་བོད་མ་ཡོངས་རྫོགས་བཅན་འདུལ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཕྱི་  
ལོ་༡༩༥༩ ལོར་བོད་མི་སྤྱི་ཚོ་ཁ་ཤས་ཡགོང་ས་མཆོག་དང་ལྷན་དུ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་  
འདྲིར་བཅན་བྱོལ་ལ་སླེབས་ཤིང་། སྐབས་དེ་ནས་བཟུང་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་མ་འོངས་



གསལ་གཟིགས་ཀྱིས་བོད་མིའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་རྒྱུད་འདྲིན་དང་མཉམ་དུ་དེང་གི་རིག་གསར་སོགས་ཀྱི་སློབ་ཆན་བཅས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་ཡུལ་གཏན་ཉིན་སློབ་གྲྭ་མང་དག་ཅིག་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་འབོད་སྐྱུལ་གྱིས་གསར་འཛུགས་གནང་།

དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་ལོ་རབས་དྲུག་ཅུ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་བདུན་ཅུའི་ནང་སློབ་ཐོན་ཟིན་མཁན་རྣམས་ལ་ཕྱི་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་གང་ཅིའི་ཐད་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད་པ་ནི། ལགོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་དགོངས་ལམ་སྟོན་ལྟར་འབད་བཅོན་གནང་མཁན་གྱི་ཀན་རབས་ཤིང་། བྱད་པར་སྐབས་དེའི་ལྷག་བསམ་ལྡན་པའི་དགེ་ཀན་རྣམ་པའི་འགན་འཁུར་རྒྱུ་བཞེས་གནང་བའི་སྤྱོད་མེད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཡིན། སྐབས་དེ་ལ་མཆོན་ན། གཅིག་ནས་ཆ་བ་ཆེ་ཞིང་རྒྱས་མེད་ཀྱི་ལུང་པར་སླེབས་མ་ཐག་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་ནས་ཕྱིའི་སྐད་ཡིག་སོགས་ལ་གོམས་འདྲིས་མེད་པ། གསུམ་ནས་མིག་སྤར་ལྷག་པའི་ཆབ་སྲིད་གནས་བབ་རྩ་བྱ་ཆེ་བ་སོགས་གནད་དོན་མང་པོར་ཁ་གཏད་དང་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་ནའང་དཔའ་ཞུས་མེད་པར་མདུན་སྦྱོང་གནང་སྟེ་གཞི་རྒྱ་ཆུགས་གྲུབ་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཆོག།

བཅོན་བྱུལ་དུ་འབྱོར་བ་ནས་ལོ་ངོ་གང་འཆམས་རིང་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་རྒྱལ་སོགས་ཤེས་རྟོགས་གྲུབ་ཐབས་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་དེ་ཕྱིན་ཡིག་གིས་གཙོས་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་ཤུགས་རྩལ་འདོན་བྱས་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་བྱས་པ་བཞིན་གྲུབ་འབྲས་ཀྱང་སྟོས་འཛིག་གི་གཟེངས་ཐོན་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་དཀའ་ལྷག་འབྲས་མིན་མཁྱོང་མཁན་དང་། དཀའ་ངལ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་གྲོལ་འདོད་ཀྱི་རྒྱལ་གཅེས་ལྷག་བསམ་ལྡན་པའི་ཀན་རབས་པ་ཆོས་ལགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་ལམ་སྟོན་ལག་རང་འགྲུལ་གྱིས་ལག་ལེན་གནང་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག། དུས་དེ་ནས་བཟུང་དེང་གི་བར་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་གནས་ཆད་དང་། བོད་མཁོར་གོང་གི་བོད་མི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་གནས་ཆད་གཉིས་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱའི་རིང་གྲུབ་འབྲས་གང་འཆམས་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། དུས་རབས་རེ་རེའི་འཛམ་གླིང་ཐོག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་དང་འཕེལ་རིམ་གྱི་སྒྲིབ་ནས་བལྟས་ན་ངས་དོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་གྲུབ་མེད། དེ་ཡང་བཅོན་བྱུལ་སྲིད་གཞུང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་གཞི་ཆ་ནི་རྒྱ་གར་དེ་ཕྱིན་རིའི་མངའ་འོག་དུ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་སྲིད་ཁྱུས་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་བླ་གཏོག་སློབ་གསའི་སྲིད་ཁྱུས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་ཆེས་ཡར་



ཐོན་ཅན་གྱི་སློབ་གསེའི་སྤྱི་ལོ་ཤེས་ཤིག་མ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོན་ལ། ད་ལྟའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་  
 སྤྱི་ལོ་ཤེས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཆོད་བྱ་གཡོག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ཤེས་ཡིན་མིན་མི་ཤེས་  
 གྲང་། ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་སྤྱི་ལོ་ཤེས་ཆད་ལྷན་ཞིག་མིན་པར་པལ་ཆེར་  
 གསལ་པོ་བཤད་ཐུབ། དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་ནས་བཅན་བྱོལ་ནང་ཤེས་  
 ཡོན་གྱི་ཆད་གཞི་དམའ་ཏུ་ནས་དམའ་ཏུ་གྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཡང་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་ལོ་ཤེས་  
 སྤྱི་ལོ་ཤེས་ལ་ཉན་ཉན་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་པར་སྒྲུ། འོན་ཀྱང་དེ་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར་  
 རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཡང་མང་པོ་ཡོད་དེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་ནས་བྱིའི་  
 རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་རང་མགོ་ཐོན་པ་དང་མཉམ་ཏུ་སྤྱི་དོན་ལས་རང་དོན་གཉེར་བའི་ལམ་སྤྱོད་མང་  
 པོ་ཞིག་ཆེད་པ་དང་། ལྷག་པར་ཡུན་རིང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཡུན་སྦྱོང་ནང་དུ་ལ་  
 དངོས་གསོག་རྒྱར་གཤེས་ཆེར་བརྒྱུད་ཆེ་རྒྱུ་ལྟེན་ལྟེན་གྱི་ལྷན་ལ་འགྲོ་འདོད་ཀྱི་རྒྱུ་འཆུབ་  
 རྒྱུ་ལས་གང་ས་ནས་ལྷང་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཡོན་པ་དང་། དགེ་ཆུང་གྱི་སྤྱི་ལོ་ཤེས་  
 དུ་གྱུར་པ། སློབ་སྤྱོད་གྱི་ཆད་དང་བསྟུན་ནས་སློབ་ཆད་བཀོད་སྤྱོད་དང་། དོན་དངོས་བོད་  
 མིའི་དགོས་མཁོ་ལྟར་གྱི་སློབ་ཆད་གཏན་འབེབས་ཐད་ལ་རྒྱུ་དུ་གཞིགས་རྒྱུ་ལས་དང་བསྟུན་  
 ཞིབ་གནང་མཁན་གྱི་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ཆོག་ཤིག་ཤིག་མེད་པ། ད་དུང་བོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་གོམས་  
 གཤེས་དང་། གནས་བབ། འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་སྤྱོད་ལས་འདུན་བཅས་ལ་རྒྱུ་གཞིགས་ཀྱིས་ཤེས་  
 ཡོན་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཤེས་ཡོན་ཉམས་ཆགས་སུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་  
 རྒྱུ་ལ་ངེས་དོན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གནང་མ་ཐུབ་པ། དེ་དང་སྤྱོད་མཚུངས་བཅན་བྱོལ་ནང་སྤྱི་  
 ཆོག་ལས་ལས་ལས་ཀྱི་མང་གཞིར་གྱུར་པའི་ཤེས་ཡོན་དཔུང་ལས་ཆེ་མཐོང་བདག་གཅེས་  
 ཀྱི་ལས་དོན་ཆོག་ཚུད་དང་། ཤེས་ཡོན་པ་སོ་སོའི་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་མདུན་ལམ་  
 ཐག་གཅོད་བྱེད་སའི་ཁོར་ལྷག་ངེས་ཅན་མེད་པ། ལྷག་པར་གཞུང་གིས་འཆར་གཞི་ལྷན་པའི་  
 ཐོག་བཟོ་ལས་ཆད་ཅུལ་སོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཆད་སྦྱོང་བ་སྦྱོང་སྤྱོད་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ལག་  
 ཤེས་བཟོ་ལས་སོགས་ཀྱི་ལྟེ་གནས་འཇུགས་སྤྱོད་མ་ཐུབ་པ། རྒྱལ་སོ་སོའི་ཤེས་རིག་ལས་  
 འདྲིན་པ་རྣམ་པས་དོན་མཐུན་དོན་སྤྱི་བརྒྱལ་ཞུགས་སྦྱོང་མ་ཐུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་  
 བྱང་ཏུ་བོད་ཡིག་གིས་གཅོས་ཤེས་ཆད་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཆད་འཕེར་མ་བྱུང་བ་དང་། ལོ་རེར་  
 རིགས་གཅིག་ཆད་སྦྱོང་པ་རེ་བྱུང་ཐོན་གྱི་ཡོད་ནའང་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོག་ནང་དུ་གཞུང་



མེད་གཉིས་པན་གྱི་མདུན་ལམ་དང་། རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་པ་སོ་སོའི་རྒྱས་ཐུགས་  
 རུལ་འདྲོན་བྱེད་སའི་ཁོར་ལུག་བསྐྱུན་སྤྱོད་མེད་པ། བོད་རང་གི་སྤྱོད་མེད་རིག་གཞུང་དང་  
 ལེགས་བྱང་། གནས་བབ་དང་གོ་མས་གཤིས། དགོས་མཁོ་སོགས་གཞི་རྩར་བཟུང་ནས་དུས་  
 རབས་ཀྱི་འཇུར་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་། འཛམ་གླིང་གི་  
 རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤེས་ཡོན་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མདུན་སྡོད་ཀྱི་སློབ་གསོའི་  
 ལས་རིམ་དང་བྱེད་ཐབས། བོད་ཀྱི་འཕུལ་ཐུགས་གཉིས་ཀྱི་དོན་དངོས་དགོས་མཁོ་དབྱེ་  
 འབྱེད་ཀྱིས་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་འཕྲིམ་དང་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་བོ་སྟོན་པའི་ཆེས་མཐོའི་  
 ཤེས་ཡོན་ལྡན་ཚོགས་ཤིག་མེད་པ་སོགས་ནི་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་ཉམས་སྤྱད་  
 སོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་བྱར་ཅམ་ཡིན།

དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བའི་གནད་དོན་གྱི་ཆ་བ་ནི། ང་ཚོ་གཞུང་མང་གཉིས་ཀྱིས་ཡགོང་ས་  
 མཆོག་གིས་འཕུལ་ཐུགས་རྒྱུ་གསུམ་ལ་དགོངས་བཞེས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་ནམས་  
 དུས་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་བསྐྱར་བའི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་སྲིད་རྒྱས་དང་བྱེད་ཐབས་མེད་  
 པས་ཡིན། བཅན་བྱོལ་དུ་སླེབས་པ་ནས་བཟུང་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་དམིགས་བསལ་བོད་  
 ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དེ་སྤར་སྒོལ་དང་མི་འདྲ་བར་གནད་པོའི་བོད་མིའི་ལེགས་བྱང་གི་  
 རིག་གཞུང་དང་མཉམ་དུ་དེད་དུས་ཀྱི་དགོས་ངེས་ཆན་རིག་སོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གཅིགས་  
 འཛིན་གནད་སྟེ་ཤེས་ཡོན་གཤེག་བྱུང་གཉིས་ལྡན་ཞིག་དགོས་སྟོར་གྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་  
 སྟོན་རྒྱན་མ་ཆད་པར་གནད་ཡོད།

དེ་ཡང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༦༠ ལོའི་ཟླ་༩ པའི་ཆེས་ཉིན་བཅན་བྱོལ་བོད་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་དང་བོ་  
 མ་སུ་རིར་གསར་འཛུགས་ཀྱི་མཛད་སྟོའི་ཐོག་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་གསུང་དོན། ང་ཚོར་  
 གནས་ཚུལ་ཐབས་རྒྱགས་འདི་འདྲ་ཡོང་བ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་ཆེ་  
 ཤོས་གཅིག་ནི། བོད་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་སློས་ཅི། བོད་གཞུང་གི་ཆབ་སྲིད་འཛིན་སྡོད་བྱེད་  
 མཁན་ཆོ་ལ་ཡང་དུས་བསྐྱུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་འདད་བཅེད་པ་དེ་ལ་ཐུག་ཡོད། འཛམ་གླིང་  
 ནང་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། ཤེས་རིག་ལ་སོགས་པར་འཇུར་བ་གང་འདྲ་ཞིག་འགྲོ་  
 གི་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ཤེས་མ་སྤྱོད་པ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་འཇུར་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་ང་  
 ཚོས་གོ་མ་པ་སྟོ་མ་སྤྱོད་པར་བསྐྱད་པའི་དབང་གིས་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་འདི་དག་འཕྲད་པ་





ཡིན། ཞེས་ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེའི་ཅ་བ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་འཛམ་གླིང་དང་། ཏུས་རབས་ཀྱི་རྩིས་ཟེན་སྤུལ་པའི་སྤྱི་འབྱོར་རིག་གསུམ་ལ་སློབ་སྦྱོང་གིས་གོམ་པ་མཉམ་སྤྱོད་སྤུལ་རྒྱ་དེ་ཡིན་པའི་ལམ་སྟོན་གནད་ཡོད།

ཡང་ཁོང་གིས། ད་ཆ་ང་ཆོས་བོད་ལུང་པ་རྒྱ་མིའི་ལག་ནས་རྩིས་བྲངས་ཏེ་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་འགོ་ལུགས་དང་མཐུན་པར་དམངས་གཙོའི་ལམ་སྟོན་ལྡན་པའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྦྱོང་ལེགས་པར་སྤུལ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས། དེ་ཡོང་པ་ལ་རྒྱ་ཆའི་བོད་མི་མང་ཆོག་གས་ལ་དེང་ཏུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཆད་ལོངས་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད། དེའི་དོན་དུ་ད་ལྟ་འདིར་ང་ཆོས་སློབ་ཤ་རྒྱུང་ཅ་ཞིག་ང་ལྟ་གི་སྟོན་ནས་འགོ་འཛུགས་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་དེ་ལྟར་ཡིན་པས། བྱེད་རང་ཆོ་དགེ་སློབ་ལས་བྱེད་དང་བཅས་པས་ང་ཆོའི་ཅ་དོན་དམིགས་ལུལ་དེ་སེམས་ལ་བཞག་སྟེ། སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྟོན་འདིའི་ཐོག་སྤུལ་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོན་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས། ད་ཕྱིན་ཆད་ང་ཆོས་སྤྱར་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འབྲེལ་བ་མ་བྱས་པར་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་སྤྱོད་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་པས། ང་ཆོའི་བྱིས་མཆོས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་། འཛམ་གླིང་དུ་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཕྱིན་ཅིའི་སྐད་ཡིག་ འཛམ་གླིང་གི་ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་སྐོར། ཆན་རིག་ལ་སོགས་པའི་དེང་ཏུས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་ནམ་གངས་གཙོ་ཆེ་བ་ཆང་མ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིག་དང་། བང་ཆོས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རིག་གཞུང་གི་ནམ་གངས་མང་དག་ཡོད་པ་ནམས་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་དོན་སྤྱིར་ང་ཆོའི་བོད་ལུག་ན་གཞོན་མི་རབས་གསར་པ་འདི་དག་ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཤ་རྒྱུག་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས། ཞེས་སོགས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་དེ་ནི་བཅའ་བྱོལ་དུ་འབྱོར་བའི་ཐོག་མའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱིད་ཏུས་གཏན་འབེབས་གནད་ཚུགས་ཀྱི་ཅ་དོན་ཡིན་ལ། མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ཏུས་ནས་བོད་མིའི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འཛིན་སྦྱོང་སྤེལ་གསུམ་ཏུས་རབས་ཀྱི་རྩིས་ཟེན་སྤུལ་པ་དང་། བོད་མིའི་ཅ་དོན་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་བཅས་ལ་དམིགས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱིད་ཏུས་ཀྱི་ཁ་ཚུགས་གསལ་བོ་སྟོན་པའི་སྒྲིམ་གཞི་ཞིག་ཡིན་པ་མཐོང་ཐུབ། འོན་ཀྱང་ཏུས་སྐབས་དེར་བཅའ་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཞུ་བ་ཆོས་དམིགས་རྒྱུང་རིང་བརྒྱུད་གིས་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བཀའ་ཅ་དེ་མང་གཞིར་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་ཡོན་སྤྱིད་ཏུས་ཤིག་གཏན་འབེབས་གནད་སྤུལ་མེད་པ་ནི་ཁོང་ཆོས་



ཡགོང་ས་མཆོག་གི་དགོངས་དོན་གསལ་སྟོན་གྱི་ལ་ཡང་ཉན་གཞན་དབང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་འགག་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲུད་པ་ཡིན་སྟེ།

དེ་བཞིན་དུ་བོད་གཞུང་སྒྲུབ་ཅིས་མཐོ་སྒོ་ཁང་ལ་མཆོན་ནའང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༩ ལོའི་ཟླ་ ༡ པའི་ཆེས་ལྗོངས་ཉན་ཡགོང་ས་མཆོག་ནས་དགེ་སློབ་ཡོངས་ལ་བཀའ་བསྒྲུབ་དོན། བོད་སྒྲུབ་ཅ་བཤད་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་ནས་གསལ་འཕྲོད་ཡོད་ཀྱང་བར་ལམ་ལག་ལེན་མེད་པའི་སྒྲུབ་བཅོས་གཤག་ལས་སྒྲུབ་ཀྱང་ལག་ལེན་བྱེད་སྟེ་མེད་པས་བསྐྱར་རྒྱུ་མིན་པར་ཅུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤག་བཅོས་ལག་ལེན་དང་གོ་བསྐྱར་སྒྲུབ་ལག་ལེན་འགྲུབ་ཐབས་དང་། གཉན་ནད་གསར་ཐོན་རིགས་ཀྱི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བར་ལམ་ལག་ལེན་མེད་པས་གསར་སྐྱར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་པས་དེ་རིགས་དུས་བསྐྱར་གསར་སྐྱར་བྱེད་འོས་རིགས་ཀྱང་བསམ་གཞིགས་ནན་ཏན་བྱ་དགོས། རིམ་པས་མཐུན་ཞུན་དང་བསྐྱར་རིམ་བྱ་དང་ཐང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྐྱར་བྱེད་སྐྱོངས་སྒྲུབ་རྒྱུ་ཉིང་ཁུ་བཏོན་ཏེ་དངས་མས་བཟོ་འདོན་བྱུང་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱུང་ན་སྒྲུབ་སྐྱར་རྒྱུ་ལ་ཅུས་པ་ལྟར་བ། མིག་སྔར་མཛེས་པ་སྒྲུབ་ཡོང་རྒྱུ། ཕྱི་རྒྱལ་སྒྲུབ་ལྟར་སྒྲུབ་བྱུང་དང་འབྲེལ་ཆོང་འབྲེལ་རྒྱ་ཆེ་བྱུང་ཐབས་ཀྱང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། ཞེས་སྒྲུབ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་བཅུ་སྟོན་མས་སྔར་སྟོལ་གཅིག་ཕྱི་ལས་འདུལ་མི་ཆོག་པའི་བསམ་སྒྲོ་བྱ་དགས་པོ་དེ་རྒྱུ་དུ་དོར་ནས་རྒྱ་མཆོན་ཡང་དག་དང་དབྱུད་ཞིབ་འདྲ་མིན། དེ་དག་རིག་གསར་སྒྲུབ་བཅོས་ཀྱི་བརྟག་ཐབས་བཅི་སྟོ་ལག་དང་གོ་བསྐྱར་གྱིས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་དགོངས་ཚུལ་ལམ་སྟོན་ཐེངས་མང་གནང་ཡོད་ནའང་དེ་བར་དོན་དངོས་ལག་ལེན་གནང་བྱུང་མེད་པ་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་གནས་སྐྱོངས་སྒྲུབ་གཞན་དབང་གི་འགོག་ཞུན་གཅིག་ཕྱི་ལས་མིན་པར་སྒྲུབ། དུས་དེ་ནས་བཟུང་དེ་དང་དེ་མཆུངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་སྟོན་དེ་སྟེ་ཅིག་གནང་ཡོད་ཀྱང་། ཉིས་སྟོང་གཉིས་གསུམ་བར་དུ་བཅོན་བྱེད་ནད་དུ་ཤེས་ཡོན་སྲིད་རྒྱས་ཤིག་གཏན་འབེབས་གནང་མ་བྱུང་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་སྲིད་རྒྱས་དེ་ཡང་འབྲུས་སྟོ་ཡོངས་སྐྱོང་བ་ཞིག་བྱུང་མེད་པ་སྒྲུབ་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ཆོ་སྐབས་སོ་སོའི་ཁྲིམས་བཟོ་ལྟར་ཁང་། བཀའ་ཤག་ལྟག་པར་ཤེས་རིག་ལས་འདོན་པ་ཆོའི་ཤུལ་དུ་ལྟག་པར་དེ་རི་རྟགས་ཤིག་རེ།



གཉིས་པ། ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་ཅི་དགེའི་སྒྲོན་གྱི་བསམ་ཆུང་།

ང་ཚོས་འདས་པའི་ཤུལ་ལམ་ལས་བྱང་བའི་འཐུས་ཤོར་གྱི་ནམ་གངས་གཅིག་ཕ་བསྐྱར་བསྐྱས་བྱས་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར། རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྟས། དགག་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་པར། ཉེ་ཡི་དངོས་ཡོད་འདྲིན་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཐུས་ཤོར་འགོ་སའི་གནད་དོན་ངོས་ཟིན་པའི་སྤང་ནས་འཐུས་ཤོར་སའི་ཚུ་སྒོ་འགོག་ཐབས་ཀྱི་ལས་རིམ་དང་། ཚུ་སྒོ་བཀག་ནས་འབྱུང་འབྱུར་སྤྱི་བརྟན་དང་ཡར་ལྡན་གཏོང་ཐབས་ལ་སྒོ་ཀྱན་ནས་ལྷན་ཤུགས་ཆལ་འདོན་གནད་དགོས་པ་ནི་གནད་དམ་པར་མཛོན། དེ་ཡང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལེགས་བྱང་རིག་གཞུང་གི་ཆང་གཞིའི་ཐོག་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་དངོས་དགོས་མཁོ་དང་འཆམས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་གལ་གནད་དུ་འདྲིན་དགོས་པ་ཡིན་པས་ད་ལྟའི་བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་། ལྷག་པར་འབྱུང་འབྱུར་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གཙོ་བབྱང་ཐོག་སྒོ་བ་ཆན་གང་དག་ལ་དམིགས་བསལ་མཐོང་ཆེན་སྤྱད་དེ་སྒོང་ཆ་གང་ཞིག་བསུ་བ་ཐབས་བྱ་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་འདྲིན་དགོས་པ་ཡིན། ད་ལྟ་བཙན་བྱོལ་དུ་གནས་པའི་རིང་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དགོས་པ་དང་དམིགས་ཡུལ་གང་ཞིག་འདེམས་དགོས་པ། དགོས་པ་དེ་མཐུན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་ཁ་ཕྱོགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས་པ། གང་དང་བསྐྱུན་ནས་ཅི་ལྟར་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས་པ། གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་ཅི་ལྟར་ཤེས་ཡོན་པ་སྦྱང་སྤྱང་བྱེད་དགོས། ཤེས་ཡོན་པ་སྦྱང་སྤྱང་བྱས་ཐེས་ཤེས་ཡོན་པའི་མདུན་ལམ་དེ་སྦྱོ་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་གཏན་འབེབས་ཅི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སོགས་ཀྱི་འཆར་ཟིན་གསལ་པོ་ཡོད་དགོས།

ལྷག་པར་དུ་གཞིས་བྱེས་མཉམ་འདྲེས་བྱང་བའི་དུས་སུ་བོད་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འདུན་མོས་ལྟར་ཤེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོའི་ལས་དོན་དེ་མཐོར་འདེགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྤེལ་སྤྱོད་ཐབས་དང་བོད་ལ་རང་དབང་རེག་ཐེས་བྱེད་སྒོ་མཐའ་དག་ཐད་གཞན་བརྟེན་མ་དགོས་པར་རང་མགོ་རང་ཐོན་གྱི་ལམ་ལུགས་ནང་འཇུག་ཐབས་སོགས་ད་ལྟ་ནས་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་ལུགས་གཅིག་བསྐྱས་བྱས་ཏེ་འཆར་ཟིན་གྱི་སྦྱོ་ཐོག་ཅི་ལྟར་འདེབས་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བསམ་ཞིབ་དང་བཤོ་སྤྱོད་གི་རིམ་པ་མང་པོ་བརྒྱུད་དགོས་པར་སེམས།

སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ཤེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོའི་དམིགས་ཡུལ་དང་ཁ་ཕྱོགས་མི་འདྲ་



བ་དི་སྟེང་ཅིག་ཡོད་པ་བཞིན་བོད་གངས་ཅན་པ་ཆོ་ལ་གནའ་བོའི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་རིག་གཞུང་  
 བླ་ན་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་ལ་ཐོག་མར་འཇུག་པའི་ཀུན་སྲོང་དང་སྲོབ་པའི་དམིགས་  
 ཡུལ། སྐབས་སྤྲུགས་ཀྱི་དགོས་པ་སོགས་ཆེས་རྒྱ་དུ་བྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་གསོའི་སྲིད་བྱས་  
 མང་པོ་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད། དཔེར་ན། མཁས་མཇུག་དུ། འཆད་ཚིང་ཚིམ་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་  
 དི་ལྟར་འཇུག་ཚུལ་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དགེ་ཆན་ཞིག་ལ་ཆ་རྒྱུན་གང་དག་ཆང་  
 དགོས་མིན་དང་། སྲོབ་བྱ་དི་ལྟར་སྦྲོང་པའི་ཐབས་ཚུལ། སྟོན་གྱི་སྟོན་གསུམ་དང་བལ་བའི་  
 སྲོབ་མའི་ངོས་ནས་སྲོབ་གཉེར་དི་ལྟར་བྱེད་པའི་ཁ་ཕྱོགས། ཐོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་  
 ལ་འཇུག་ཚུལ། ད་དུང་ལམ་བསྐབ་པ་གསུམ་ཞེས་པ་དང་། ཐབས་ཤེས་བྱུང་འབྲེལ་ཞེས་པའི་  
 མིང་ཆིག་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་གསོའི་དགོས་མཁོའི་ནང་དུ་ཆེས་གལ་འགངས་  
 ཆེ་བའི་འགོ་ལྷགས་སྟོན་པའི་རིམ་པ་ཤ་སྟག་ཆགས་ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་སྲོབ་གསོའི་ལམ་ལྷགས་  
 དེ་དང་གི་རིག་གནས་གསར་པའི་གནས་ནམས་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བུ་བ་གྱི་ཐབས་ལམ་དུ་འབྱེར་  
 སྐབ་པ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ་བར་མངོན། ཡིན་ན་ཡང་། མིང་ཆིག་འདི་དག་གི་དོན་  
 ལྟ་ཅི་མཆན་ཅམ་ཡང་ན་བའི་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་བའི་དང་གི་དུས་སྐབས་འདིར་འདི་དག་གི་ཆེ་  
 བ་བརྗོད་པ་ཅམ་མིན་པར་སྒྲི་ཆོགས་འཆོ་བའི་ལག་ལེན་ནང་དོན་ཐོག་དུ་འཁེལ་སྐབ་མིན་  
 ལ་སྟོག་བྱུར་གནས་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་གི་ལམ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་རེད།

ལྷག་པར་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་དང་ཆོན་རིག་བརྒྱུ་འཕྲིན་གྱི་དུས་ཆོད་ཅེས་འབོད་པའི་  
 དུས་སྐབས་ཏེ། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་འདིར་ང་ཆོས་གདོད་མའི་སྡིང་འཇགས་ཀྱི་  
 འབྱུང་ཆའི་དགེ་མཆན་གཅིག་ལུ་བསྐྱར་སྟོན་བྱས་ནས་སྟོན་ཐབས་མེད་པ་ནང་པའི་གཞུང་  
 གས་གསུངས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ངམ་སྟོས་བྱུང་གྱི་རིགས་པས་འབྲུབ་པས་ན་ང་ཆོས་སྲོལ་རྒྱན་  
 གྱི་སྲོབ་གསོའི་ལམ་ལྷགས་གཞི་ཅར་བཟུང་སྟེ་འབྱུང་འཁྱུར་བོད་མའི་གནས་བབ་དང་དགོས་  
 མཁོ་ལ་བསྟུན་ནས་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལེགས་བྱང་གི་བསྐབ་བྱའི་གནས་དང་། ཤེས་ཡོན་སྲོབ་  
 གསོའི་ལམ་ལྷགས་སོགས་བསྟུ་ལེན་གྱིས་སྤྲོ་ན་མེད་པའི་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་གསོའི་ལམ་ལྷགས་  
 བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་གསར་བཏོད་བྱེད་པའི་དུས་ལ་བབ་ཡོད་པར་མངོན།

ངས་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་གསོའི་སྲིད་བྱས་གསར་གཏོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་བ་དེ་  
 སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་སྲིད་བྱས་གཅིག་ལུ་ལ་གོ་བ་ལེན་གྱི་མིན།



དེང་གི་དྲུས་སྐབས་འདིར་སྔོན་རྒྱུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཆ་ཆང་  
རྒྱབ་མི་བྱེད་པ་དེ་དང་ཆོས་ངེས་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། སྔོན་  
རྒྱུན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆང་གཞི་ཡོངས་སུ་གཡུགས་ནས་རིག་གསར་ཁོ་ན་སྤྱོད་རྒྱུ་འདུ་ཤེས་  
འོར་འཁྲུལ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དེས་ན་བོད་མི་རིགས་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་རིག་  
གཞུང་དང་ཐུན་མིན་གྱི་གོམས་སྔོན་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པའི་ཉིང་ཁུའམ་ཡང་ཞུན་གཞི་  
ལ་བཞག་ཐོག བོད་ཀྱི་ས་བབ་དང་གནས་བབ་དང་མཐུན་པའི་དེང་གི་ཤེས་ཡོན་གང་  
ཞིག་འབྱུང་འཁྱུར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དགོས་མཁོ་ཡོད་མེད་དེ་མ་འོངས་རྒྱུ་གཟིགས་  
ཀྱིས་ཐག་གཅོད་རོལ་ཅམ་བྱས་ཏེ་དེ་མཐུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་བྱས་སམ་ལམ་ལུགས་གཏན་  
འབེབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་གནད་ཀྱི་དམ་པར་མཐོང་།

བོད་ཀྱི་ས་བབ་དང་གནས་བབ། དགོས་མཁོ་བཅས་གཞི་ལ་བཞག་པའི་སྔོན་རྒྱུང་  
གང་ཞིག་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་ངེ་ལྟར་སྤྱོད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། བོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་ཆོས་དང་  
རིག་གཞུང་གི་སྔོན་གསལ་གཞི་ཅན་བཟུང་སྟེ་གནད་དེང་གི་བཟོ་ཁྲིང་ཐུགས་གསུམ་གྱི་  
ཁྲུལ་ཁོངས་སུ་ཁྱུར་བའི་སྔོན་གསལ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་བོད་ནི་ས་བབས་མཐོ་  
ཞིང་གནམ་གཤིས་ལ་འཁྱུར་སྟོག་ཆེ་བའི་ཡུལ་ཁམས་ཤིག་ཡིན་པར་བརྟེན་འཆོ་བའི་རྟེན་  
གཞི་གཙོ་བོ་ནི་ཞིང་འབྲོག་གི་ལས་དོན་ཡིན་པས་ཞིང་འབྲོག་གི་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱར་ལྷག་གོང་  
འཕེལ་ཡོང་ཐབས་སུ་མེས་པོ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་གི་རྒྱུ་གཞིའི་ཐོག་དེང་གི་ཆོན་  
རིག་གི་ལམ་ནས་ལས་སྟོན་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་བཅས་ལ་དང་ཆོས་ངེས་པར་ཆེད་རྒྱུང་  
བྱེད་དགོས། ཡིན་ན་ཡང་། བཀའ་ཤག་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་བྱས་ནང་  
འཆོ་བ་མེད་པའི་འཆོ་བ་རོལ་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནད་ཡོད་ཀྱང་འཆོ་བ་མེད་པའི་ཞིང་  
འབྲོག་གི་ལས་དོན་ཞིག་གཉེར་ཐབས་མེད་པ་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་རེད།

ཐུགས་རིགས་གསལ་སྤྱོད་གི་དགོས་པ་ནི་ཤ་མར་དང་། བལ་ཆེད་སོགས་ཁོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱ་  
དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ནི་དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་ཐོན་རྫས་རྩ་ཆེན་དེ་ཆགས་ཡོད་པས་  
དང་ཆོས་འབྱུང་འཁྱུར་སྔོན་རྒྱུན་འཐག་ལས་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་དེང་གི་ཆོན་རིག་ལག་  
རྩལ་གྱི་འཐག་ལས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་གཅིགས་འཛིན་གྱིས་ཆེད་རྒྱུང་བྱེད་དགོས།

དེ་བཞིན་དུ་ཞིང་ལས་ཀྱི་དགོས་དོན་ནི་བོད་ཀྱི་ས་བཅུད་ཐུན་སུམ་ཆོགས་པ་དེའི་སྟེང་



ནས་ཐོན་པའི་རོ་བཅུད་ཆེ་ཞིང་ཞིམ་མངར་ལྡན་པའི་འབྲུ་རིགས་དང་། ཤིང་འབྲས་སོགས་  
 འོངས་སུ་སྟོན་རྒྱ་དེ་ཡིན་པས་ང་ཚོས་འབྲུང་འཁྱུར་གྱི་འཆོ་བའི་ནང་སྤར་རྒྱན་ལས་ལྷག་  
 པའི་འབྲུ་རིགས་སོགས་ཚན་རིག་གི་བྱེད་ཐབས་སྟུང་ནས་སྤར་མངར་ལྡན་པའི་སྟོན་རྒྱ་ལ་ཤེས་  
 ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱ། བོད་ནི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་གཏེར་མཛོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་རྒྱ་དམར་  
 ཀྱིས་ཏམ་ཐོས་བྱས་ཡོད་ཀྱང་ནམ་ཞིག་ང་ཚོས་རང་བྱུང་གི་གཏེར་མཛོད་དེ་དག་དངོས་སུ་  
 བདག་གཅེས་དང་འོངས་སུ་སྟོན་རྒྱ་སེམས་ཕྱགས་སུ་ཉར་ནས་མ་འོངས་པའི་བོད་མིའི་དགོས་  
 མཁོར་སན་པའི་གནད་བོད་སྲོལ་རྒྱན་བཟོ་ལས། དཔེར་ན། འཐག་དྲུབས་ཀྱི་སྒྲོར་ནས་ཀྱོན་  
 ཆས་སྒྲམ་བྱ་དང་། བུམ་ཅོ། པང་ག་དན། བཅུགས་ཕྱག་བྱིང་པ། སྦྱང་འཐག་འཆེམ་བཟོ། མདོར་  
 ན་ས་བབ་དང་མཐུན་པའི་མི་རིགས་རང་གི་ཀྱོན་ཆས་ཆ་ཆང་བཟོ་སྐྱོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། རྒྱས་  
 སྦྱོར་གྱི་ཐད་ནས་བཟའ་རིགས་དང་སྦྱན་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་སྦྱོར་རྒྱལ་སྤར་ལྷག་ཡོང་ཐབས་  
 དང་། དེ་བཞིན་བོད་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་གྱི་གསེར་དཔུལ་ཟངས་ལྷགས་སོགས་ཀྱི་  
 མགར་ལས་སྒྲ་ཆོགས་དང་། ཤིང་ལས་སྒྲ་ཆོགས། ཡར་ལས་དང་རྩ་བཟོ། བྱིས་རྩལ་རི་མོ་དང་  
 རྩི་ཤིང་བརྒྱུ་ལས། བོད་ཤོག་དང་དཔར་སྐྱོན་སོགས་བཟོ་ལས་ཀྱི་རིག་རྩལ་མང་པོ་ཞིག་དང་  
 གི་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་ལས་འབྱུར་དུ་ཐོན་བཞིན་ཡོད་པས་ན་དེ་དག་མི་ཉམས་རྒྱུད་འཛིན་  
 ཀྱི་མང་གཞིའི་ཐོག་ཚན་རིག་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་སྟོན་འོས་རིགས་དཔེར་ན་རས་གོས་  
 འཐག་ལས་དང་། ཀོ་པགས་སོགས་ཀྱི་ལས་རིགས། དེང་གི་དགོས་མཁོ་ལྟར་འབྲིག་དང་ལྷགས་  
 ཆས་ཀྱི་ཐོན་རྒྱས་ལས་བསྐྱོན་པའི་བཅའ་དངོས་བཟོ་ལས། ལྷག་པར་དུ་དེང་སྐབས་མེད་དུ་མི་  
 རུང་བའི་འཕུལ་འཁོར་གྱི་རིགས། དཔེར་ན། རྒྱ་ཆོད་དང་ཁ་པར་སོགས་ཀྱི་འཕུལ་ལས། མོ་ཏ་  
 དང་དེའི་ལྷ་ལག་སྒྲིག་སྦྱོར། སྒྲིག་སྦྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིགས་སོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་  
 ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྦྱོར་བཅོན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་པས་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་གྱི་སྦྱོབ་གསལི་  
 ཐད་ཏ་ཅང་གི་རྒྱུ་ལུས་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་གྱིས་ལྷན་སྐྱགས་རྩལ་འདོན་བྱེད་དགོས།

བོད་ནི་ས་བབ་ཏ་ཅང་མཐོ་ཞིང་ཨེ་ཤ་ཡ་གླིང་ཕན་ནང་གི་རྒྱ་བོ་ཐབས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་  
 ཁུངས་ཡིན་པས་ཁོར་ལྷག་སྦྱང་སྦྱོབ་ཀྱི་སྦྱོབ་གསལི་དང་། ས་རྒྱས་རིག་པ་དང་རྒྱ་བེད་རིག་པ་ལ་  
 ཆེད་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་མ་འོངས་པར་འཇུགས་སྐྱོན་བྱེད་འོས་རིགས་ལ་རྒྱས་སྟོན་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།  
 བོད་ལུལ་གང་སར་མཆོ་དང་གཙང་པོ་ཏ་ཅང་མང་བར་མ་ཟད་རྒྱ་ཡི་གསོག་ཆད་ཀྱང་



ཏ་ཅང་ཚད་མཐོ་བོ་ཡིན་པས་སློག་ཀྱི་ལྷན་པ་བཟོ་ལས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡོངས་སུ་ཆང་ཡོད་པར་བརྟེན་  
དམིགས་བསལ་ཚུ་སློག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་འདི་རིགས་ཆེད་སྤྱོད་བྱ་དགོས། བོད་ཀྱི་  
ས་བབས་མཐོ་བས་རྒྱང་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་ཉི་ཟླ་དང་ཆེས་བར་ཐག་ཉེ་བར་བརྟེན་ཉི་འོད་དང་  
རྒྱང་ལྷན་ཀྱང་བསློག་འདོན་གྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས་ལ་འདི་ནི་སྤྱི་འདོན་གྱིས་  
འཆོ་བ་མེད་པའི་ཐོན་ཁུངས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལས་གསུངས་པའི་གསེབ་ཀྱི་ལུས་དང་དེ་ལས་བྱུང་  
བའི་ནད། གསེབ་བྱེད་ཟས་སྤྱོད་སྤྲུལ་དཔུང་བཅས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ནི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་  
འཕྱས་སློ་ཡོངས་སུ་ཆང་བའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཏུ་མ་ཟད། དེང་གི་ཆོན་རིག་འཕྲོད་  
ལས་ཀྱི་མ་ལག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་གཞུང་ལུགས་འདི་མི་ཉམས་རྒྱན་འདྲིན་ཐོག་སྤྲུལ་གྱི་  
ཆ་བྱེད་(གཤག་བཅོས་ཀྱི་ལག་ཆ་གོ་དགོས།)ལག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱངས་ཀྱི་རིག་པ་ནམས་གཞི་ལ་  
བཞག་སྟེ་སྤྱོད་བདའི་ཆ་བྱེད་གསར་བཟོ་དང་དེང་གི་གཤག་བཅོས་རིག་པ་བྱུང་འབྲེལ་ཐུབ་  
པ་བྱ་རྒྱ་དང་། གནའ་དེང་བྱང་ཏུ་འབྲེལ་ནས་རང་བྱུང་སྤྱོད་དོས་ཅི་ཤིང་སོགས་ཞིབ་འཇུག་  
བྱས་ཏེ་རོ་ལྷས་སོགས་སྤྱོད་སྤྲེལ་བྱེད་ཚུལ་དེང་གི་ཆོན་རིག་དང་ཅེ་མཐུན་ཡོང་ཐུབ་པ་དང་།  
ལུས་སྤྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་བྱང་ཏུ་འབྲེལ་ཏེ་  
སེམས་ཁམས་ནད་བཅོས་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་སྤྱོད་གིང་བྱ་རྒྱ། དེར་མ་ཟད་མང་ཆོགས་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་  
བསྟེན་སློབ་གསའི་ནང་ཏུས་སྤྱོད་རྒྱན་སྤྱོད་ཟས་སྤྱོད་བཅས་ནི་གཞི་རིམ་སློབ་ཆོན་གྱི་བྱར་  
རྒྱན་ཏུ་འདོག་རྒྱ། གཞན་ཡང་ཇས་འཁྱུར་རིག་པ་དང་། ལྷག་དོན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་  
གཞུང་ལུགས་དང་ཆེས་མཐུན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ལ་དོན་ཕན་ལྡན་པའི་སློབ་  
སྤྱོད་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱ། དེ་ལ་སོགས་པའི་སློབ་གསའི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་གཅིགས་འདྲིན་  
བྱ་དགོས། དེང་གི་ཏུས་སྤྲུལ་འདྲིན་གྱི་ཆོགས་ཆོན་རིག་གི་ལས་དོན་པལ་ཆེ་བ་སྤྱུབ་སྤྱོགས་  
སྤྲུལ་བདེ་བ་དང་ལྷུར་འགོས་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ལྡན་པར་བརྟེན་ང་ཆོས་སྤྲུལ་སློབ་  
བྱེད་ཐབས་དཔེར་ན་ཤིང་པར་ཡིག་ཆས་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་དེ་དག་དེང་སྤྲུལ་འཕྱུལ་ཆས་  
ཅན་ཏུ་བསྒྱུར་བྱིན་པ་བཞིན་དགོས་མཁོ་དང་ལེགས་བྱང་ལྡན་རིགས་ལ་འང་བསམ་ཞིབ་བྱ་  
འོས། མདོར་ན་འབྱུང་འཁྱུར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་ནང་ལས་རིགས་གང་ཡོད་  
(སྤྲུལ་གྱི་གོམས་གཤིས་ནང་ལྷན་བཟོ་དང་ལྷགས་མགར་བཅས་ཀྱི་ལས་རིགས་གཉིས་མཁན་ནམས་ལ་མཐོང་རྒྱུ་དང་



རིགས་དཔལ་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཡོད་པ་དེ་དག་གཅིང་འདྲོད་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་། རྒྱ་འཕྲོག་བཅོམ་གསུམ། མགོ་སྐྱོར་བཤུ་གཞིག་གི་ལས་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་རིགས་དཔལ་ཤོས་ཀྱི་དོས་འདྲིན་སྤུངས་པ་བྱ་རྒྱུ། ཐམས་ཅད་དབྱེ་འབྱེད་དང་མཆོག་དཔལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དོར་ཏེ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་མཐོང་ཆེན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་སྤུངས་པ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་བྱེད་སྒོ་མཐའ་དག་ཤེས་ཡོན་ལ་རག་ལས་ཡོད་ཅིང་། ཤེས་ཡོན་ཅན་སྦྱེད་སྤྱིང་བྱེད་སྤུངས་མིན་ནི་དགེ་རྒན་ལ་རག་ལས་ཡོད་པས་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྱུང་ཆ་དགེ་རྒན་ཆོད་འཕེར་བ་ཞིག་འདེམས་སྤུངས་མིན་དེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་སྤྱིང་སྤུངས་དང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་ཆོགས་སྡེ་བཅས་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་ཡིན་པས་མ་འོངས་པར་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་ལས་དོན་མཐའ་དག་བཏང་འདྲིན་དང་བཀོད་འདོམས་བྱེད་སྤུངས་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་ལྷན་ཁང་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། ལྷན་ཁང་དེའི་ནང་དུ་སླེབས་མཁན་ཆོད་མཐའ་དག་གི་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱས་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་ཆོགས་འདིའི་མི་འགྲོའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ལས་རིགས་ཁག་གི་ཐད་ཤེས་འདྲིན་ལྷག་བསམ་གྱིས་སྤྱག་པའི་ཡུལ་བྱུང་དགེ་རྒན་ནམས་ཡིན་དགོས་པས་ལྷན་ཆོགས་འདིའི་ཆོགས་མི་དང་ཡུལ་བྱུང་དགེ་རྒན་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་རིམ་པ་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་པར་མ་ཟད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ལས་གནས་རིམ་དང་ཕྱོགས་རིམ་མཐོ་ཤོས་དེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་འགན་ཁུར་བ་ནམ་པ་དང་འདིའི་ནང་དུ་རིམ་པས་འོང་འཁྱུར་གྱི་དགེ་རྒན་ནམ་པ་ཡིན་དགོས།

ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་ལྷན་ཁང་ནི་ཤེས་ཡོན་ལས་དོན་ཐད་ནས་རིམ་པ་མཐོ་ཤོས་ཡིན་ཡང་འདྲིན་སྦྱོང་གི་རིམ་པའི་ནང་དུ་ལྷན་ཁང་གཞན་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། བྱུང་ཆོད་ནི་གཞུང་སྐྱོར་གྱི་སློབ་གྲུ་ཆེ་ཆུང་ཆོད་མ་སྟེ་རིམ་པ་ཁག་གི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲུ་ནས་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་བར་དང་། དེ་དག་གི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་བྱུང་ཆོད་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་སློབ་གསེའི་གཞི་རྩར་བརྒྱུད་སྟེ་གནའ་དེང་གི་བཅོམ་ཞིང་སྤྱགས་གསུམ་གྱི་བྱུང་ཁུངས་སུ་གྱུར་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་། ཡུལ་སྐྱོར་སློབ་འཆམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་། ཆོན་རིག་ལག་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན། ས་རྒྱས་དང་རྒྱ་བོད། སྤྱི་དོན་དང་རྩིས་འཁྱུར་རིག་པ། ཁོར་ཡུག་དང་ཐོན་ཁུངས། ཞར་ལས་དང་རྩིས་བཅོ། དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲོད་ལས་ཤེས་ཡོན། ཆབ་





མིད་སློབ་གསོ། བདེ་སྤྱང་། ཕྱི་འབྲེལ་དང་། བརྟན་པར་དང་ཡིག་ཆས་སོགས་དཔར་སྐྱབ་  
 གྱི་ཤེས་ཡོན། རྒྱུ་བསྐྱུགས་བརྟན་འཕེན་དང་རྒྱུ་བསྐྱུགས་གྱི་ཤེས་ཡོན། གཞན་ཡང་  
 གསར་བཏོད་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་འཕྲུགས་སྐྱབ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་སློབ་གསོའི་ལས་དོན་  
 ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་དགོས་པ་ཡིན། རྩེད་སློའི་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་ཡོད་ཆད་ལ་མཐུབ་སྟོན་  
 གྱི་འཆར་བཟོ་དང་ལེགས་བཅས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པས་ལྟན་ཁང་འདིའི་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་  
 ནང་དུ་གོང་གསལ་གྱི་དགོས་མཁོའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་བསྐྱེད་བྱ་སོ་སོ་ལ་ཆེད་མཁས་མི་  
 ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་འདེམས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། འདྲིན་སྦྱོང་གི་ལས་བྱེད་ཆོ་ཡང་ཤེས་ཡོན་གྱི་  
 མང་གཞི་མཐུག་པའི་གཞུང་ཞབས་གནས་རིམ་ལྡན་པ་ཡན་ཆད་ཡིན་དགོས། འབྲུང་འབྲུར་  
 བོད་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་ལ་ད་ལྟ་ནས་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་གོང་འཕེལ་གྱི་  
 རིམ་པ་ཁག་གི་ནང་ལས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་ངེས་གྱི་ཤེས་ཡོན་པ་སྦྱོང་སྤྱིང་བྱེད་དགོས།

### སློབ་ཆན་གྱི་སློམ་གཞི།

གཞི་རིམ་ནས་མཐོ་རིམ་བར་གྱི་སློབ་ཆན། སློབ་ཆན་གང་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་  
 ལས་སྤྱོད་པའི་ལས་དོན་ཞིག་མིན་པར་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་གནས་  
 བབ་གཙོ་བབ་ཐུང་ཐོག་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་སྐབས་ང་ཆོས་རང་གི་དགོས་མཁོའི་ལས་དོན་  
 ཐོག་དུ་དོན་དངོས་འབབ་སྒྲུབ་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་མིད་བྱུས་ཤིག་གཏན་འབེབས་བྱ་རྒྱུ་  
 འི་འཕྱིས་མ་དྲགས་ན་སྤྱད་གསལ་མེད་པར་སེམས། ཡིན་ན་ཡང་། སྤྱི་ཆོགས་ཁྱོད་ཡོངས་ཡར་  
 རྒྱས་གྱི་ཕྱོགས་སུ་མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་དུས་རབས་འདིར་གཙོ་བོ་མི་རིགས་རང་ཉིད་  
 གྱི་དགོས་མཁོ་དང་མདུན་ལམ་ཡངས་པོ་ཡོང་ཐབས་སུ་སློབ་ཆན་དང་སློབ་གསོའི་ཁ་ཕྱོགས་  
 གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། སློབ་གཉེར་པའི་ན་ཆ་དང་། ཁམས་དབང་པོ་སོགས་  
 ལ་འཆམས་པའི་སློབ་ཆན་གྱི་སློམ་གཞི་སྒྲིག་དགོས་པ་ཡིན་པས་གཤམ་དུ་དཔེ་མཆོན་ནམ་  
 སྤྱི་ཐིག་གི་ཚུལ་དུ་བཀོད་པ་འདི་ལྟར།

༡། སྟོན་འགྲོ་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་སློབ་ལྟར་འཕྲུག་འདོད་གྱི་སློབ་སྤྲེལ་རྒྱ་གཙོ་བབ་ཐུང་  
 ཐོག་སློབ་ཆན་གཙོ་བོ་དབྱེད་དང་གསལ་བྱེད་གྱིས་མཆོན་མགོ་འདོགས་བཅས་གྱི་སྤྱོད་  
 གཏངས་གསལ་དག་སྤྱོད་གསུམ་ཡོང་སྒྲུབ་བྱ་རྒྱུ་བྱིས་པའི་དབང་པོའི་རྣམ་པ་དང་བསྟན་ནས་



ཉེ་འཁོར་གྱི་ཆེད་ཆས་དང་བཟའ་ཆས་སོགས་གང་འཚམས་སྟོབ་ཆན་གྱི་ཟུར་རྒྱ་ལ་ཕྱུར་  
འདྲིན་གྱི་དེ་བཞིན་སྤྱོད་གཞིས་དང་སྟོབ་གང་སོགས་ལ་དོ་སྣང་སྟོན་གྱི།

༡། འདྲིན་རིམ་དང་པོའི་སྟོབ་ཆན་གཙོ་བོ། དབུ་ཅན་དབུ་མེད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་  
སྒྲུབ་དང་། དེ་གཉིས་སྟུར་སྟོག་ཆད་ཐུབ་བྱ་གྱི། དེང་རབས་ཆན་ཅིས་ཀྱི་མང་གཞིའི་སྟོབ་  
ཆན་ནང་གི་ཐ་སྟངས་དང་འཚམས་རེ་ཟུར་རྒྱ་གྱི་སྟོབ་ཆན་དུ་འདྲིན་གྱི། སྐབས་འདི་ཅམ་  
ནས་གནང་དང་གི་ཆེད་རིགས་འདྲ་མིན་ནང་འབྲུག་ཞུགས་ཀྱི་སྟོ་སྟོབས་དང་ལུས་སྟོང་གི་  
སྟོབ་སྟོང་སྟོང་འགོ་འདྲུགས་གྱི།

༢། འདྲིན་རིམ་གཉིས་པའི་སྟོབ་ཆན་གཙོ་བོ་སྟུར་སྟོག་དང་གཞི་རིམ་གྱི་བར་དག་ཆན་  
ཅིས་མང་གཞི་དང་། ཆེག་གྲུབ་བཟོ་སྒྲུབ་ཀྱི་མང་གཞིའི་སྟོབ་སྟོང་སྟོང་ཐུབ་པ་བྱ་གྱི། སྐབས་  
འདི་ཅམ་ནས་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དང་བསྐྱུན་ནས་རྒྱལ་ཞེན་དང་རིགས་ཞེན་གྱི་སྟོབ་  
གསོ་དང་། བཟང་སྟོང་བཅས་ཀྱི་སྟོབ་གསོ་འགོ་འདྲུགས་ཐུབ་པ་བྱ་གྱི།

༣། འདྲིན་རིམ་གསུམ་པའི་སྟོབ་ཆན་གཙོ་བོ་ནི་སྐད་ཡིག་དང་བར་དག་གི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་  
ཅུ་བཅང་པའི་སྟོབ་ཆན་ཁག་དང་། དེ་མཚུངས་དང་རབས་ཆན་ཅིས་རིགས་ལམ་ཁག་ཡིན་  
དགོས། བཟོ་དང་ཁམས་མོས་ལ་བསྐྱུན་ནས་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཆེད་ཆས་དང་བཟའ་དངོས་  
སོགས་བརྗོད་བྱར་བཞག་སྟེ་ཚོམ་རིག་གི་མང་གཞི་ཟུར་རྒྱ་གྱི་སྟོབ་ཆན་དུ་འདྲིན་གྱི།  
སྐབས་འདི་ནས་བཟུང་རང་ཉིད་དང་ཁོར་ལུག་གཅང་ཉར་བྱེད་དགོས་པའི་གོམས་གཤིས་  
འདྲུགས་ཐུབ་བྱ་གྱི།

༤། འདྲིན་རིམ་བཞི་པའི་སྟོབ་ཆན་གཙོ་བོ་ནི། ལེགས་བཤད་ལྟོན་དབང་གཞི་ལ་བཞག་  
ནས་ཆེག་ཕྱད་ནམས་དང་འདྲུག་ལུལ་ངོས་འདྲིན་གྱིས་སྟུར་ཚུལ་དང་། དེ་འབྲེལ་གྱི་ཚོམ་རིག་  
དང་རབས་ཆན་ཅིས་ཀྱི་ནང་གསེས་དབུ་སྟོ་ཁག་གི་མང་གཞི་བཅས་སྟོང་ཐུབ་པ་བྱ་གྱི། སྐབས་  
འདི་ནས་བཟུང་ཉིན་མོ་འབྲི་འགོ་ཚོམ་གྱི།

༥། འདྲིན་རིམ་ལྔ་པའི་སྟོབ་ཆན་གཙོ་བོ་ནི། ལུས་ཅུ་པའི་གཞུང་གཞིར་བཟུང་ཆེག་  
ཕྱད་ནམས་འདྲུག་ཚུལ་དང་། དེང་རབས་ཆན་ཅིས་ཀྱི་ནང་གསེས་སྟོབ་ཆན་ཁག་དང་། དེ་  
དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོམ་རིག་བཅས་ངོ་སྟོན་བྱེད་གྱི། འདྲིན་རིམ་ལྔ་པ་ནས་དྲུག་པར་འཕོ་  
མཚམས་དང་དགུ་པ་ནས་བརྒྱ་པ་འཕོ་མཚམས་གཉིས་ཀྱི་བར་བརྒྱ་ཆའི་༦༥ མ་ལོན་པའི་



ཡིག་རྒྱལ་སྤྱོད་འབྲས་དཔལ་པ་དང་། ཡང་ན་ནད་མནར་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་པས་ཡིག་རྩལ་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་དང་མ་འཁྲོད་པ་བཅས་ཀྱི་མདུན་ལམ་དམིགས་ཏེ་༼མཚམས་སྦྱར་འདྲི་གྲ༽ ཞིག་འདྲིག་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་། མཚམས་སྦྱར་འདྲི་གྲའི་ནང་ལྷག་མཁན་རྣམས་ལ་སྤར་སྤངས་ཟིན་པའི་སློབ་ཆན་ཁག་བསྐྱར་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་སྤྲད་དེ་ཡིག་ཆད་ལོན་པ་རྣམས་འདྲི་རིམ་གོང་མར་འཕོ་རྒྱུ་དང་། ཡིག་ཆད་མ་ལོན་པ་རྣམས་དེ་དྲུག་ནས་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་ཤོར་བར་ངོས་འདྲི་བྱ་བྱ།

༥། འདྲི་རིམ་དྲུག་པའི་སློབ་ཆན་གཙོ་བོ་ནི་རྟགས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་དང་། དྲུག་གསུམ་གྱི་རེའུ་མིག་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཚུལ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་། ཆན་ཅིས་ཀྱི་རིགས་ལམ་ཁག་དང་། རྒྱད་ཡིག་གཉིས་པ་ཞིག་གི་ཟང་གཞི་བསྐྱར་བྱ་བཅས། ལུས་སེམས་འཁྲོད་བསྐྱེད་སྤྲད་སྐབས་འདི་ནས་དྲུག་སྦྱོང་དང་རྒྱན་སྦྱོང་། ཟས་སྒོམ་སྦྱོང་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་སློབ་གསལའི་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་འགོ་ཚུལ་རྒྱ་མཐོང་སྤྱོད་འབྲུག་པའི་ནད་ཆ་དང་གཉན་ནད་སོགས་སྤོབ་འགོག་གི་སློབ་གསལ་གནད་སྤོབ་སྦྱོང་ཐུབ་པ་བྱ་བྱ། རྒྱལ་འདི་ནས་བཟུང་བདུན་པའི་ཚུལ་ཐུང་ངམ་དོན་བརྗོད་ཚུལ་ཐུང་འབྲི་འགོ་ཚུལ་བྱ།

༦། འདྲི་རིམ་བདུན་པའི་སློབ་ཆན་གཙོ་བོ་ཆན་ཅིས་ཀྱི་སློབ་ཆན་ཁག་ བོད་ཡིག་ནང་ཚུལ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གོང་འབྲེལ་གཏོང་བྱ། རྒྱད་ཡིག་གཉིས་པ་ལུ་མཐུད་བྱ་བྱ། ལོ་རྒྱུས་དང་ལོ་རྒྱུས་མི་སྣ་གོ་བདེའི་ལམ་ནས་ངོ་སྤྲོད་འགོ་འདུགས་བྱེད་བྱ།

༧། འདྲི་རིམ་བརྒྱད་པའི་སློབ་ཆན་གཙོ་བོ་ནི་དེང་རབས་ཆན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲོད་སྒྲེལ་རྒྱུ་ཅིས་རིག་དང་གནའ་དེང་གི་སྤྲོད་ཚུལ་ཚུལ་ཆུང་དང་། རྒྱད་ཡིག་གཉིས་པ་ལུ་མཐུད་བྱ་བྱ། འདྲི་རིམ་བརྒྱད་པ་མཐར་ཕྱིན་རྗེས་བོད་ཀྱི་རྒྱད་ཡིག་དང་བརྗོད་སྤྲོད་ཐོགས་མེད་དུ་འདུག་ལུས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཆད་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད་དེང་རབས་ཆན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་ནང་གསེས་དང་བཅས་པའི་ཟང་གཞི་བསྐྱར་བྱ་བ་ཞིག་བསྐྱར་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས།

༨༠། འདྲི་རིམ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་གནའ་དེང་གི་ཅིས་རིག་དང་། གཞན་ཡང་གནའ་དེང་གི་ཆད་མ་རིག་པའི་སྦྱོང་འགོ་སྤྲོད། ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་དང་དེང་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ཟང་གཞི་བསྐྱར་བྱ། རྒྱལ་འདི་ནས་བཟུང་ལོ་རེའི་ནང་བརྗོད་གཞི་ངེས་ཅན་ཐོག་དཔྱད་བརྗོད་ཀྱི་ཚུལ་ཡིག་



ཤོག་ངོས་གངས་ཚད་ལྡན་པ་རེ་འབྲི་འགོ་འཇུགས་དགོས།

༡༡། འདྲིན་རིམ་བརྒྱུ་པའི་སྐབས་གནའ་དེང་གི་ཚད་མ་རིག་པ། སློ་རིག་དང་། བར་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་གཞིའི་ནམ་གཞག་དང་དེང་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་སློབ་ཚན་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་དེའི་སྤྱིང་གནའ་དེང་གི་ལྟ་གྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཚན་ཁག་གི་མང་གཞི་བསྐྱབ་རྒྱ། སྐབས་འདི་ནས་བཟུང་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་གསལ་ཐོས་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་འགོ་ཚུམ་རྒྱ།

༡༢། འདྲིན་རིམ་བརྒྱུ་གཅིག་པའི་སྐབས་སུ་གོང་གསལ་སློབ་ཚན་དེ་དག་གི་འསྐྱེ་ལྷན་དང་བྱ་རྒྱ་མ་ཟད་སྐབས་འདི་ནས་སློབ་གཉེར་བ་སོ་སོར་ངེས་ཆ་དང་སློབ་མཁུན་ལམ་བཅས་ཡོད་པའི་སློབ་ཚན་གང་རུང་ཞིག་འདེམས་སུ་བརྒྱག་ཞེ་ཆེད་སྦྱོང་གི་འགོ་འཇུགས་བྱ་རྒྱ།

༡༣། འདྲིན་རིམ་བརྒྱུ་གཉིས་སྐབས་ཆེད་སྦྱོང་གི་སློབ་ཚན་གང་ཡིན་པ་གཙོ་བཟུང་ཐོག་སློབ་ཚན་གཞན་ནམས་ཟུར་རྒྱ་གྱི་ཚུལ་དུ་སྦྱོང་དགོས།

༡༤། གཞི་རིམ་གྱི་སློབ་ཚན་ཁག་སློབ་ཐོན་ཟིན་རྗེས་རང་ཉིད་སྐབས་འཕུལ་གྱི་དགོས་མཐོའི་ཆེད་བཟོ་ཞིང་ལྷགས་གསུམ་གྱིས་མཚོན་པའི་ལས་རིགས་ཁག་ལ་ཞུགས་པ་ལུང་དེ་མིན་རང་གི་ལུས་སེམས་གྱི་རྒྱས་པ་དང་། མཐུན་ཁྱེན་དང་སྤྱིང་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱས་པ། རྣམ་དཔྱོད་དང་རང་རྒྱུད་གྱི་རྒྱས་པ། བཙོན་འགྲུས་དང་བཟོད་བསྐྱོན་བཅས་གྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་རིགས་རིམ་པས་དུས་ལུན་ལོ་གསུམ་ཅན་གྱི་མཐོ་སློབ་དང་། ལོ་ལྔ་ཅན་གྱི་མཐོ་འབྲིང་། དུས་ལུན་ལོ་བརྒྱ་ཅན་གྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ། བར་དོན་རིག་པ་སྐོག་གྱི་ཆོས་གྱི་སློབ་གཉེར་རྒྱ་ཆེར་གནང་སའི་བསྐྱེ་གནས་བཅས་གང་རུང་དུ་འཇུག་ཞུགས་བྱ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཡོད་འོས་ཤིང་།

༡༥། དེ་ཡང་དུས་ལུན་ལོ་གསུམ་ཅན་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་གི་བར་དུ། སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་གཉིས་གཙོ་བྱུར་ཐོག་ལོ་གསུམ་གྱི་དུས་ལུན་ནང་སློབ་ཚན་གྱི་གཞུང་ཚད་རྫོགས་སྟབ་པའི་རིག་པའི་གནས་ནམས་སློབ་ཚན་དུ་འདྲོག་རྒྱ།

༡༦། དུས་ལུན་ལོ་ལྔ་ཅན་གྱི་འབྲིང་རིམ་མཐོ་སློབ་ཁག་གི་བར་དུ། ཕྱི་ནང་གི་ལྟ་གྲུབ་དང་། ཕྱི་ནང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ། སློབ་གསལ་རིག་པ། ཕྱི་ནང་གི་གསོ་བ་རིག་པ། སྟོལ་རྒྱན་གྱི་འབྲུང་ཅིས་དང་སྐར་ཅིས་རིག་པ། དེང་གི་འབྲུང་ཅིས་རིག་པ། སློག་ཅིས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ། རྒྱེ་དངོས་རིག་པ། རྣམ་འགྲུར་རིག་པ། ས་རྒྱས་རིག་པ། རྒྱ་བེད་རིག་པ། གནའ་



དང་གི་ལག་རྩལ་བཟོ་ལས་ཁག་ སློག་ཆགས་སྒྲན་བཅོས་རིག་པ། གནའ་དང་གི་འཕྲི་རྩལ་  
རི་མོ། སློག་སྒྲན་འཕྲུལ་ལས་རིག་པ། རྒྱང་བསྐྱགས་བརྟན་འཕྲིན་ང་རྒྱ་སྐོགས། ལོ་རྒྱུས་རིག་  
པ། འཕྲུགས་བསྐྱན་རིག་པ། དཔལ་འབྱོར་རིག་པ། འཆར་འགོད་རིག་པ། བྲིམས་དོན་རིག་པ།  
ཆབ་སྲིད་རིག་པ། སྐྱུ་རྩལ་རིག་པ། ཐོན་ཁུངས་རིག་པ། དུལ་སྒྲོར་སློ་འཆམ་སྐོགས་ཡོད།

༡) ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཁག་ཏུ་གོང་གསལ་སློབ་ཆ་ན་ཁག་གི་ནང་  
ནས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་སློབ་ཆ་ན་སོ་སོར་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སློ་ནས་སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་  
གཉེར་བ་སོ་སོའི་ཁམས་སོས་ལྟར་རིགས་གཅིག་རྒྱང་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ཡིན། གོང་གསལ་  
སློབ་ཆ་ན་དེ་དག་གི་ནང་ནས་སློབ་གཉེར་པ་གཅིག་གིས་སློབ་ཆ་ན་གཉིས་ནས་གསུམ་ལྟག་  
གང་མ་མི་ཆོག་ཅིང་དེ་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་ཤ་སྟག་ཡིན་དགོས།

### འཛིན་གྲྭ་དང་ལོ་ཆད་གཏན་འཁེབས་བྱེད་ཕྱོགས།

སློན་འགྲོའི་ལོ་གཉིས་དང་མཆམས་སྦྱར་ལོ་གཅིག་ལུང་དེ་མིན་འཛིན་རིམ་དང་པོ་ནས་  
ཆེས་མཐོའི་སློབ་མཐར་མ་གྱིན་བར་དུ་ལོ་ཉེར་ལྔ་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་  
ཡང་ལོ་གསུམ་དང་བཞི་གཉིས་ལ་སློན་འགྲོར་ཞུགས་དགོས། རང་ལོ་ལྔ་བར་མཆམས་སྦྱར་  
འཛིན་གྲྭ་ཞུགས་དགོས། དེ་ནས་རང་ལོ་དྲུག་ནས་བརྒྱ་བར་དུ་འཛིན་གྲྭ་དང་པོ་ནས་ལྔ་བར་  
འབྲིམ་དགོས། འཛིན་གྲྭ་དྲུག་པ་ནས་བརྒྱད་པ་བཅས་ལ་འབྲིང་རིམ་དང་། དགུ་པ་ནས་བརྒྱ་  
གཉིས་བར་ལ་འབྲིང་རིམ་གོང་མ། རང་ལོ་བརྒྱ་གཅིག་ནས་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སློབ་སྦྱོང་གི་  
འགོ་བརྒྱགས་ཏེ་རང་ལོ་བརྒྱ་བཞི་ནས་འབྲིང་རིམ་གོང་མར་འཕྲུལ་ཞུགས་སྐབ་པར་བྱ་དགོས་  
པར་མ་ཟད་རིགས་གཅིག་རྒྱང་འཛིན་གྱི་སློབ་ཆ་ན་ཡང་ལོ་དེ་ནས་སློབ་གྲྭའི་མདུན་ལ་མ་སློབ་  
སྟོན་པར་བཀའ་བཀོས་ཀྱིས་གདམས་ཏེ་བྱར་ལྟའི་དུས་ཆེད་དམ་འཛིན་དང་དམིགས་བཀའ་  
ཆ་རྒྱུན་གང་དགོས་གསེག་འདོག་བྱ་དགོས་པར་མ་ཟད་འཛིན་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་ནས་རང་གི་  
ཆེད་སྦྱོང་གི་སློབ་ཆ་ན་གང་ཡིན་པ་གཏན་འཁེབས་ཀྱིས་སློབ་མགོ་འཕྲུགས་རྒྱ། རང་ལོ་བཅོ་  
བརྒྱད་པར་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་ལོ་བཞི་ཡི་སློབ་སྦྱོང་ཆར་བ་བྱས་ཏེ་ལོ་གསུམ་ཅན་དང་ལྔ་  
ཅན་གྱི་མཐོ་སློབ་གང་ཞིག་ཏུ་འཕྲུལ་ཞུགས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཐད་ཀར་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་  
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་རྒྱགས་ཆད་གཏིང་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འབུལ་རྒྱ། གོང་གསལ་གྱི་



སློབ་ཚན་གང་རུང་གི་ཐོག་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གང་ཞིག་ཏུ་ལོ་ལྔ་རྒྱུ་སློབ་གཉེར་བྱས་  
 པའི་སློབ་ཐོན་པ་རྣམས་ལ་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་བྱག་ཁྱུར་མེད་པར་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་ཁྱེད་པའི་  
 ཁོངས་སུ་སྤངས་མི་ཆོག་པ་བྱ་རྒྱུ། ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོར་འཇུག་  
 བྱུགས་གནང་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་གོང་གསལ་སློབ་ཚན་གང་རུང་གི་ཐོག་ལ་རིགས་གཅིག་  
 ཀྱང་འདྲིན་བྱེད་དགོས་སྐབས་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོའི་ནང་སློབ་  
 སྤྱིང་བྱེད་ལུན་ལོ་བརྒྱ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། ལོ་དང་པོ་ལྔ་ལ་སློབ་སྤྱིང་དངོས་དང་ལོ་གཅིག་ལ་  
 རང་དབང་གིས་སློབ་སྤྱིང་བྱས་ཏེ་ལོ་མཐའ་མ་བཞི་ལ་ཉམས་གསོག་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་  
 དོན་མཁས་པའི་འདུན་སར་ཆེད་ཚོམ་གྱི་ལམ་ནས་དམ་བཅའ་འདྲིན་རྒྱུ། ཆེས་མཐོའི་གཙུག་  
 ལག་ཁང་ནས་ཐོན་ཆད་ལ་ཁྱད་མཁས་རབ་འབྱམས་པའི་མཆན་གནས་ཐོབ་གྱི་ཡོད་ཅིང་།  
 རིམ་པས་ཤེས་ཡོན་དང་ལྷག་བསམ་མཛད་རྗེས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་ལོ་ལྔའི་རིང་སློབ་བྱིད་  
 དམ་བྱག་ལས་གྱི་ཉམས་སྤྱིང་ལ་རྒྱས་ལོན་བརྒྱད་ནས་དགེ་རྒན་ཆེན་མོའི་མཆན་གནས་དང་།  
 དེ་ནས་ལོ་ལྔའི་ཉམས་སྤྱིང་ལ་དཔག་ནས་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་གཞིན་པའི་མཆན་གནས་དང་།  
 དེ་ནས་ལོ་ལྔའི་གྲུབ་འབྲས་ལྟར་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་མཆན་གནས་འབྲལ་རྒྱ་དང་དེ་ནས་  
 རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་མཁས་པ་བཅས་ཀྱིས་མདུན་ལམ་གསལ་པོ་བཟོ་དགོས་པ་ཡིན།

(བསྟན་པ་བཀའ་ཤིས་ལགས་ནི། བོད་གཞུང་དབུས་སྡེ་ཆེས་ཁང་གི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བོད་ཡིག་སློབ་དགེ་ཡི་  
 བྱག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད།)



# བོད་ཀྱི་རྒྱ་དུ་ཡིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྤྱི་ ཅུས་ལ་ཤུགས་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་ གྱི་བློ་ཚུལ་ཐོར་བ།

(ཚུམ་ཡིག་འདི་ནི་རྒྱ་དུ་ཡིག་བློ་སྦྱོང་གི་སྒྲིབ་སྦྱོང་མེ་ལེ་ཚན་ནས་འདིར་འདེམས་)

དང་མོ། བོད་ཁྱུང་ཏུ་བོད་ཀྱི་རྒྱ་དུ་ཡིག་ལ་སྒྲིབ་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྦྱོང་བྱས་པ་  
 ཡིག་སྒྲིབ་མོ་མི་འདུག

ས་ཁུལ་དངོས་ལ་བརྟུན་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན། བོད་ཁྱུང་ཏུ་བོད་ཀྱི་རྒྱ་དུ་ཡིག་ལ་  
 སྒྲིབ་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཏེ་"གོང་རིམ་ནས་ཏ་ཅང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་  
 གྱིན་ཡོད་ནའང་འོག་རིམ་ནས་ལག་ལེན་དོན་འཁྱོལ་གནང་བྱས་གིན་མེད་པ་"དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
 རེད་ཅེས་བཤད་དེ། དེ་གཙོ་བོ་གཤམ་གྱི་གནད་དོན་འདི་དག་གི་སྒྲིབ་གསལ་བོར་མཛོན་ཡོད།

གཅིག་ནི། ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གུང་སྤྱོད་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་དུ་ཡིག་ལ་སྒྲིབ་  
 དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་བརྟོན་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་དེ་ནན་ཏན་གྱིས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་  
 ཟུབ་གྱིན་མེད་དེ། ཁྲིམས་ཡོད་ཀྱང་ཁྲིམས་ལ་མི་བསྟུན་པ་དང་གཟུབ་ནན་གྱི་སྒྲོ་ནས་བཅའ་  
 ཁྲིམས་ལག་བསྟར་མི་བྱེད་པར། ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་གང་འདོད་ཅི་འདོད་བྱེད་པའི་གནས་  
 ཚུལ་དེའི་རིགས་ཏ་ཅང་འབྱུང་ཐོན་རེད། དེ་ལྟར་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་རྒྱ་དུ་ཡི་  
 ག་ལ་སྒྲིབ་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པར་བརྟོན་པའི་སྤྱི་ཅུས་བཟང་པོ་དེ་དུང་ཁ་བཤད་



ཅམ་དང་ཡིག་ཆའི་བཅ་གཞུགས་ཅམ་གྱི་ཚུལ་ཏུ་ལུས་འདུག

གཉིས་ནི། བོད་ཡིག་མཐོ་མེད་སྤྱི་བའི་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་ཆེས་ཆེར་ཕྱན་པ་དེ་རེད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ཡིག་ནི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་གངས་ལྷོངས་རིག་གནས་མཐའ་དག་གི་མགོ་ཁྲུངས་དང་མ་མ་ལུ་བྱ་ཡིན་པ་རྟོགས་སྤྱད་ཀྱིན་མེད་པ་དང་། བོད་ཡིག་ནི་རྒྱ་ཆུལ་རབས་ཀྱི་གནའ་བོའི་རྒྱ་ཡིག་(甲骨文 古文)ལས་ཀྱང་བྱུང་ལྟ་བུ་ཞིང་བོད་ཁྱལ་ཡོངས་དང་མི་རིགས་ཀྱང་གྱིས་ཐུན་མོང་ཏུ་སྤྱོད་པའི་བསྐྱེད་པ་ལ་ཐོག་གི་ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱིན་མེད། བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོག་རྒྱན་དང་རོལ་མོ། ཆོས་ལུགས། རིག་གནས། ཡི་གེ་ལོ་རྒྱུས། མཆོད་ཉིད་རིག་པ། གཏན་ཆོགས་རིག་པ། རྒྱུ་རྩེས། ཁྲིམས་ལུགས། གནམ་གཤིས་རིག་པ། གསོ་རིག་གཏན་རྒྱུ། སྤྱང་གཏན། སྤྱན་དག་སྒྲིམ་གར། ལྷ་གར། དག་རྒྱུ། མཛེས་རིས། བཟོ་ལས། བཞོ་བཟོ་སོགས་རི་བོའི་གཏོས་དང་མཉམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་ཞིག་མཛད་ཅིང་། བོད་ཡིག་གི་ལོ་རྒྱུས་བསྟན་བཅོས་དེ་དག་ལྷན་དུ་བའི་དུས་ཚོད་དང་གྲངས་ཀྱི་ནང་དོན་ནས་རིན་ཐང་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཞིག་ནས་བལྟས་ནའང་གྲང་དུ་མི་རིགས་ལ་ ཁྲོད་ནས་རྒྱུའི་མི་རིགས་དང་ཆེས་ཉེ་བའི་གནས་སུ་ཡོད། ད་དུང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཆོན་རིག་དང་རིག་གནས་ཆོན་རིག་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་དེང་གི་བརྗེ་འཕྲིན་གསར་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་སོགས་ཆང་མར་བོད་ཡིག་སྤྱད་ནས་ཐབ་བསྟུ་དང་བརྒྱུད་སྟེལ་བྱེད་ཆོག་ལ། དེ་དག་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་བ་ནི་ལྟའི་ལྟ་རིགས་སྒྲོན་ཐོན་གྱི་སྤྱི་གདངས་ཡི་གེ་འདིའི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལགས་སོ།

གསུམ་ནི། ༡༩༥༦ ལོའི་ཐེངས་ནས། བོད་ཁྱལ་གྱི་སྤྱི་འདོན་ཁྲིམས་ལུགས་ལས་ཁུངས་དང་། གསར་འཛུར་རྒྱུན་བྱེད་ཞེ་ལག་ཆ་འཕྲིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ས་དང་དེ་ལས་གཞན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་བྱ་འགུལ་གཞན་གང་གི་ཁྲོད་དུའང་བོད་ཡིག་བོད་རྒྱུད་བོད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་ཁུང་། བོད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་མིའི་བོད་ཀྱི་རང་སྦྱོང་ས་ཁྱལ་གྱི་ལས་ཁུངས་དག་ནས་བྱ་བ་འཆོལ་དགའ་བ་དེ་ནི་གཞན་དབང་གི་དོན་དངོས་ཤིག་ཡིན། བོད་ཡིག་སྤྱངས་ཀྱང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ས་མེད་པ་དང་བྱ་བ་འཆོལ་དགའ་བའི་སྤྱང་ཚུལ་དེས། བོད་རིགས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དཔེ་ཆ་འདོན་པའི་སློབ་དང་སེམས་འདུན་དེ་ལ་བར་ཆད་ཆེན་པོ་བཟོས་ཡོད་ཅིང་། གནད་དོན་ཆབས་ཆེན་འདིས་མི་རིགས་ཀྱི་བཅེ་དུང་ལ་གས་ཆག་ཟབ་མོ་ཐེབས་པས་བརྟན་





འཇགས་མིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཉག་གཅིག་ཏུ་གྱུར་སྐྱོད་པ་རེད། བདག་གིས་ཀྱང་  
དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་དང་རྒྱབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན། མཚོ་སྔོན་མི་རིགས་སློབ་ཆེན།  
སྔོ་རྒྱབ་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་སོགས་སུ་འཆད་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས། རྒྱ་ཆེའི་དགེ་སློབ་ནམས་ཀྱིས་  
གནད་དོན་འདིའི་ཚུགས་ནས་ཚུར་སྒྲུབ་ཆེན་པོ་བྱས་བྱུང་ལ། དེ་མཚུངས་སུ་ཏང་དང་རྒྱལ་  
ཁབ་ཀྱི་བྱི་འབྲེལ་བྱ་བ་ལའང་སྒྲུལ་འདེད་ཆེན་པོ་བྱས།

གཉིས་པ། བོད་ཁྱལ་དུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལེད་སྟོན་མ་བྱས་པ་དེས་བོད་ཀྱི་སྲིད་  
འཁྱུར་རིག་གསུམ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐད་ལ་གཞོན་པ་ཐེབས་འཛིན་ཡོད།

(༡) སྐད་ཡིག་གི་འགལ་རྒྱུན་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་ཏེ། ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་ཁྱུས་  
བཀོད་སྤངས་དང་དེ་རི་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་སོགས་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱས་པ་  
དེ་བོད་མི་ ༡༠% སྐད་བཟའི་སྐད་བཟུང་དང་ཡི་གེ་མ་ཤེས་པར་བརྟེན་ནས་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་  
ཀྱི་སྲིད་ཁྱུས་དེ་ཐོས་ཀྱིན་མེད་ལ། གསར་འཛུར་དང་ཆ་འཕྲིན་སྒྲ་ཚོགས་ཅི་ཡང་མཐོང་ཐུབ་  
ཀྱིན་མེད་པར་སྲིད་ཁྱུས་བརྒྱུད་སྒྲེལ་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་དང་། ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་བྱེད་མ་ཐུབ་  
པར་སྐར་བཞིན་རྗེས་ལུས་ཀྱི་དང་དུ་ལུས་ཡོད་པ་སོགས་འདི་དག་ཆང་མ་ནི་མི་རིགས་རང་  
གི་སྐད་ཡིག་བེད་སྟོན་མ་བྱས་པས་ལན་པ་རེད།

(༢) རྒྱུག་དང་བརྟན་འཕྲིན། ད་དུང་དེ་ལས་གཞན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་དག་གིས་གཞི་  
རིམ་ལ་ཤེས་བྱ་དང་ཏང་གི་སྲིད་ཁྱུས་སྒྲ་ཚོགས་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ནའང་། འོན་ཀྱང་ཉན་  
མཁན་དང་པལ་མཁན་དག་གིས་སྐད་ཆའི་འགལ་རྒྱུན་ཀྱི་དབང་གིས། ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་  
ཀྱི་སྐད་སྒྲ་དེ་ཐོས་ཐབས་བྲལ་ཅིང་། བརྒྱུད་སྒྲུག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཆ་འཕྲིན་དེའི་རིགས་ཚུར་  
ལེན་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བས། ཕྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་རེད། ཁོ་ཚོས་  
བརྒྱུད་པའི་བྱེད་ཐབས་དེ་ཁོ་ན་སྟོན་པ་ལས། གོ་ཐུབ་པ་དང་མཐོང་ཐུབ་པའི་དམིགས་ལུལ་  
དེ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་པར། ཆ་འཕྲིན་ཀྱི་སྒྲོག་ཉན་ཅིང་ཤེས་བྱའི་དབུལ་བའི་  
གནས་ཤིག་ཏུ་ལུས་ཡོད་པ་རེད།

(༣) སྐད་ཡིག་གི་འགལ་རྒྱུན་དེའི་དབང་གིས་གཞི་རིམ་དུ་ཁྲིམས་ལུགས་ཁྱབ་གདལ་  
དུ་གཏོང་ཐུབ་མེད། ང་ཚོའི་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་མེད་



པ་དང་། ད་དུང་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་ལོ་རྒྱུ་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་གིས་མང་ཆོག་ས་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཀྱང་རྒྱག་ཐུབ་ཀིན་མེད་པས། རྒྱ་ཡིག་མི་ཤེས་པའི་མང་ཆོག་ས་རྣམས་རིམ་བཞིན་སྤྲོམ་ས་ཚོང་ས་སུ་གྱུར་བ་དེ་ནི་སྤྱི་ཆོག་ས་བདེ་འཇགས་མི་བཟང་བ་ལ་འང་། འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

(༩) དགོ་ཆན་གྱི་དཔུང་སྡེ་དང་སྡེ་ནང་ལ། ཞབས་ཁུ་བ། ས་ཁུལ་གྱི་ལས་བྱེད་པ་སོགས་ལ་འང་སྐད་ཡིག་གི་འགལ་སྡེན་དེའི་དབང་གིས། ཁོ་ཆོ་དང་སློབ་མ། མགོན་པོ། ཉན་པ། ལག་རྩལ་སྒེལ་ཡུལ་དང་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཆོག་ས་དང་བར་དུ་སྐྱག་ས་པ་དང་འོན་པ་ལྟ་བུའི་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཆགས་ནས། ཉང་གི་སྲིད་རྒྱུས་ཀྱི་ལམ་ཕྱོགས་དང་། ཉང་ལུ་སྲིད་གཞུང་གི་སྲིད་དོན་གལ་ཆེན། ཆ་འཕྲིན་སྤྱི་ཆོག་ས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ཆན་རིག་ཤེས་བྱ་སྤྱི་ཆོག་ས་སོགས་རྒྱ་ཆེའི་གཞི་རིམ་མང་ཆོག་ས་ཀྱི་ཁོད་དུ་བྱབ་གདལ་དུ་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་རེད།

གསུམ་པ། བྱམ་ཁོངས་སོ་སོ་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འགོལ་བྱེད་པའི་སྲིད་རྒྱུས་ཀྱི་  
བྱན་རྩལ།

(༡) སྐད་ཡིག་གང་དུང་ཞིག་སློབ་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ལ། ཐོག་མར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་གྱི་མདུན་ལམ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས། མ་ལུ་མ་སྐད་ཡིག་ལ་བརྟེན་ན་ཆན་རིག་ཤེས་བྱར་རྒྱས་ལོན་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱར་ངོས་འདི་ནས་བལྟས་ན། བོད་ཁུལ་དུ་བོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་བེད་སྤྱོད་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དེ་ནི་ལས་བཟང་པོ་ཞིག་སྤང་། སྤྱིའི་མི་གངས་ཀྱིས་༩༠% ཡན་ཟེན་པའི་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ལ་མངོན་ནས་བཤད་ན། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་བོད་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྩུད་ཡིན་ལ། ལུལ་བཞག་རིག་གནས་རྒྱུད་འདིན་དང་དར་སྒེལ་བྱས་ཏེ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱ་སྤྲོས་མཐོར་འདེགས་དང་། མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་ཆོག་ས་དཔལ་འཕྱོར་ལ་སྐྱུལ་འདེད་བྱེད་པའི་སྐྱུལ་ལྷགས་ཉག་གཅིག་ཡིན། མི་རིགས་ཀྱི་བརྟེན་དུང་མངོན་པར་བྱེད་པའི་མཆོན་རྟགས་གལ་ཆེན་དེ་ཡིན་ལ། ཉང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་བརྟེན་དུང་དང་པན་ཚུན་འགྲོ་འོང་བྱེད་པའི་ཡོ་བྱད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་རིགས་རང་གི་སལ་སྐད་དེ་བཀོལ་སྦྱོང་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན་ཁྱད་ཆོས་དེ་འདྲ་མེད་པར་འདོད་ནས། ཆང་



མས་ཆ་ཆ་ལུར་ལུར་གྱིས་དབྱིན་ཡིག་བཀོལ་སྟོང་བྱས་པས། རྗེས་སུ་དབྱིན་ཡིག་དེ་རང་གི་པ་  
སྐད་ལྟར་བཅིས་ཏེ་ཆང་མས་དེ་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱས་ཏེ་འགྲན་ཚོད་སྣ་ཚོགས་བྱས་ན་འདྲ། རྗེས་  
སུ་ཡང་བསྐྱར་རང་གི་མ་ཡུམ་པ་སྐད་དེར་འདྲ་དགོས་བྱུང་ལ། རྒྱ་མི་རིགས་ནུམས་དོན་དེར་  
བསམ་པའི་འཆར་སློབ་ཀྱི་འདུ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཆོག་གི་ཕྱིང་བར་སྟེལ་ཏེ་བརྗོད་མི་དགོས་སོ།

(1) བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་སྟོང་དང་བེད་སྟོང་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུར་བཟང་པོ་ཞིག་སྐྱེན་  
དགོས། ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་གྱིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་སྟོང་དང་བེད་སྟོང་བྱེད་པའི་ཚུགས་ལ་  
ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་པོ་ཞིག་དང་གཏན་འཁེལ་གསལ་པོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པས། ད་  
ལྟ་ནི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་སྲིད་ཅུས་དེ་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།

ཐོག་མར། རིམ་པ་སོ་སོའི་འགོ་བློད་གྱིས་མཐོང་ཆེན་བྱེད་མིན་ནི་ཆེས་ཆུབ་པའི་སྲིད་  
འཛིན་གྱི་ཁག་ཐེག་ཡིན། དེ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་ཁག་ཐེག་གཉིས་པན་ཚུན་ཟུང་འབྲེལ་  
བྱས་ན་ད་གཞི་དོ་བོའི་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་འབྱུང་སྲིད། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་སྟོང་  
དང་བེད་སྟོང་བྱེད་མིན་དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཆན་སྟན་དང་མི་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན། བོད་  
ཁྲལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་དང་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་སོགས་དོན་ཆེན་འདིའི་རིགས་  
དང་ཐད་ཀར་དུ་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་ཅིང་། ཐོག་མར་སྲིད་གཞུང་དང་སྡེ་ཁག་སོ་སོའི་འགོ་  
བློད་དང་དཔོན་རིགས་དག་ནས་འགོ་ཚུམ་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས། རིམ་པ་སོ་སོའི་ལས་  
བྱེད་དག་རང་གི་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་ལ་བྱང་ཆ་མེད་པ་དེ་ནི་སྤང་ཚུལ་མི་ལེགས་པ་ཞིག་  
རེད། དེའི་ཕྱིར། མི་རིགས་རང་གི་རིམ་པ་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་དང་འགོ་བློད་དག་གིས་སྟོབས་  
པ་ཆེར་བསྐྱེད་དང་རང་ཉིད་ནས་འགོ་བཙམས་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་དགོས།  
འདི་ནི་ཚུགས་བསྐྱེད་རྒྱ་སྐྱེས་མཐོར་འདེགས་དང་སྲིད་ཅུས་དངོས་འབབས་ཀྱི་བྱ་བ་དོ་མ་དེ་  
ལགས་སོ།

གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་སྟོང་དང་བེད་སྟོང་བྱེད་པ་དེ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་དང་།  
མཐོང་ཆེན་ལེགས་པོ། ལག་ལེན་མཐར་འཁྱོལ། སྟོབ་སྟོང་དང་བེད་སྟོང་། འཕེལ་རྒྱས་གསལ་  
གྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་དུ། བཀོལ་སྟོང་ནི་དཀྱིལ་སྒྲིང་ཡིན་ལ། བེད་སྟོང་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་  
སང་ཆེད་སྟོབ་སྟོང་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཟེར་བ་དེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་འགྲུབ་འོང་བ་རེད། སྟོབ་  
སྟོང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། འཕེལ་རྒྱས་ཟེར་བ་དེ་ཡང་



སྤར་ལས་བཟང་པོའི་སློན་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ།

གསུམ་པ། མི་རིགས་སོ་སོས་རང་གི་སྐད་ཡིག་དེ་བཅད་སྤྱོད་དང་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་ཕན་ཚུན་རྒྱས་ལོན་དང་། ཕན་ཚུན་བཅི་འཛོག་ ཕན་ཚུན་རོགས་རམ། ཕན་ཚུན་ལ་སློབ་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་དགོས།

བོད་མི་ནམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་སློབ་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱེད་པའི་མང་གཞིའི་སྤྱི་དབང་ཡང་ན་མི་རིགས་གཞན་པའི་སྐད་ཡིག་ལ་འདྲ་སློབ་སྤྱོད་བྱས་ནས། སྐད་ཡིག་གཉིས་སམ་གཉིས་ཡན་ཆད་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། གཞན་ཡང་བོད་ཁྱུང་གི་བསྐྱེད་པ་ལ་འདྲ་སློབ་སྤྱོད་བྱས་པའི་མི་རིགས་གཞན་པས་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་རང་གི་མི་རིགས་སྐད་ཡིག་ལ་སློབ་སྤྱོད་དང་བཅད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་གནད་དོན་གྱི་སྤྱི་ཚད་ནས་བཅི་མཐོང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར། རྒྱས་ལོན་གང་ལེགས་བཅས་བྱེད་རྒྱ་ཉི་ཤིན་ཏུ་གཤེད་ཆེ་ཞིང་འབྲས་བུ་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། དུས་རབས་སྔོན་མའི་ལོ་རབས་༥༠ ནང་དུ་ང་ཚོ་བོད་ཁྱུང་དུ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མི་ལས་བྱེད་དང་དམག་དཔུང་གིས་དེ་ལྟར་བྱས་པའི་མཚུགས་འབྲས་ནི། ཉར་དང་བོད་མི་ཡིད་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་ཤིང་། དམངས་དང་དམག་མི་ཆུ་དང་ཉ་མོ་བཞིན་བཅི་བ་ཟབ་མོར་སོང་བ་དེ་རེད། བདག་གིས་བསམ་ན་ལྷ་པས་ཆེ་བའི་སློབ་རྒྱུ་ཡག་པོ་འདི་ནི་ད་ལྟ་དུང་ཡང་དུས་ལོ་ལྟ་བུ་མེད་ལ། དེ་ལས་ལྷག་ལྷོ་ཏུ་ཅང་གཤེད་ཆེ་བར་མཛོན། འདི་ནི་འཆམ་མཐུན་སྤྱི་ཚོགས་འཛུགས་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་མང་གཞི་ཡིན་ལ། ཁོ་ཚོས་འདི་ལྟར་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཡང་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད།

### (༡) སློབ་གསོའི་སྤྱི་ཚད་ཀྱི་སློབ་སྤྱོད་དང་བཅད་སྤྱོད།

སྐད་བརྟན་རིག་པའི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྐྱེད་ནས། མ་ལུས་པ་སྐད་ལ་བྱང་ཆ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཆེ་རིག་ཆན་སོ་སོའི་ཤེས་བྱ་འཕུས་ཆར་དུ་འགྲོ་བར་ཕན་ཚུན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་སློབ་སྤྱོད་གི་རྒྱས་ཤུགས་རྗེ་ཆེར་བྱིན་ཏེ་ཁོ་ཚོ་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་སློན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུལ་ལྷ་ཚོགས་ལ་ཞུགས་པའི་རྒྱས་པ་མཐོར་འདེགས་སུ་གཏོང་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར། བོད་ཁྱུང་ཐོག་མའི་སློབ་གསོའི་དུས་རིམ་དུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་བྱིད་བྱེད་པ་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་དེའི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གཉིས་སློབ་བྱིད་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། སློབ་མས་ཐོག་མར་རང་གི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སློབ་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་



དགོས་མཁོ་ལྟར་རྒྱུ་ཡིག་དང་ཕྱི་རྒྱུ་ཡིག་ལའང་སློབ་སྦྱང་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས། བོད་  
རྒྱུ་ཡིག་གི་སློབ་ཁྲིད་ནི་སློབ་ཚུང་ནས་སློབ་འབྲིང་བར་དུ་མཐུན་དེ་ལག་བསྟར་བྱེད་  
དགོས་ཤིང་། གོ་རིམ་དེའི་ཁྲིད་དུ་དེ་ལ་རྒྱན་ཆད་དང་འཕྱར་སྟོན་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་ཆོ། ད་གཞིན་  
ཕྱི་རབས་ནམས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆད་དེ་ངོ་བོའི་སྟེང་ནས་རྒྱན་འཛིན་སྟབས་པ་ཡིན།

### (༡) ཉིན་རྒྱན་གྱི་འཆོ་བའི་ཁྲིད་དུ་སློབ་སྦྱང་དང་འགོ་ལ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།

རྒྱུ་ཡིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ནའང་། རྒྱུ་ཡིག་(རྒྱུ་ཡིག་ཆེན་མོ་)དེའི་ཁོར་ལུག་གིས་མཐའ་  
གཅིག་དུ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རུས་པ་ཐོན་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་བོད་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིག་གི་བྱ་བ་  
དེའང་ཚུལ་དེ་ལས་མ་འདས། ཉིན་རྒྱན་གྱི་འཆོ་བའི་ཁྲིད་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དེ་ལག་ཅི་  
པོ་ཁྱིམ་ཆང་གི་བེད་སྤྱོད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བེད་སྤྱོད། སློབ་གྲུའི་བེད་སྤྱོད། གསར་འཕྱར་སྟོན་  
བྱེད་ཀྱི་བེད་སྤྱོད། སྤྱི་ཚོགས་འགོ་འོང་གི་བེད་སྤྱོད། སྤྱི་སྤྱོད་ཁོར་ལུག་གི་བེད་སྤྱོད། ཞབས་  
ཁུའི་ལས་རིགས་ཀྱི་བེད་སྤྱོད། ཚོགས་འདུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བེད་སྤྱོད། ལས་ཁུངས་ཀྱི་བེད་སྤྱོད།  
ཆ་འཕྲིན་བྱ་བའི་བེད་སྤྱོད་སོགས་འདུས། འདི་ནི་ཆེས་གནད་འགག་དང་ཆེས་འབྲས་བུ་ཡོད་  
པའི་སློབ་སྦྱང་དང་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

### (༡) སྤྱི་ཚོགས་འཛིན་པེད་སྤྱོད།

སྤྱི་ཚོགས་འཛིན་པེད་སྤྱོད་ནི་དཀའ་ཁག་ཆེས་ཆེ་བའི་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།  
༡༩༧༩ ལོའི་ཚུན་ལ། རང་སྤྱོད་ཁུལ་དང་ཆོང་། ས་ཁུལ། ཞང་སོགས་ཀྱིས་པལ་ཆེར་དུས་  
ལུན་ལོ་ངོ་༩༠ རིང་ལ་བོད་ཡིག་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པར། ཆང་མས་རྒྱ་ཡིག་བེད་སྤྱོད་ནས་  
སྤྱི་ཚོགས་འཛིན་པེད་སྤྱོད་ཆ་བྱས་ཤིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟོ་བོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་མི་སྡེ་༧༥% རང་  
མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིག་ཏུ་མི་གོ་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་བྱུང་བ་རེད། མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་  
ཐ་ན་རང་གི་རྒྱུ་ཡིག་མི་ཤེས་པའི་སྤྱང་ཚུལ་དེ་ལས། ད་གཞིན་སྤྱི་ཚོགས་འཛིན་པེད་སྤྱོད་ནི་  
ཆེས་དཀའ་ཁག་ཆེ་བའི་གནས་ཤིག་དུ་གྱུར་བ་རེད། འོན་ཀྱང་ཉང་དང་སྤྱི་གཞུང་སོགས་  
གོང་རིམ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་གིས་གཅིག་སྟེན་ཆེན་བྱས་ཆོ། བོད་རིགས་ཀྱིས་༥༠% ཟིན་  
པའི་བོད་རང་གི་ས་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཛིན་སྡེ་ཁག་ནས་བོད་ཡིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱ་དེའང་དེ་  
འདྲའི་དཀའ་ཁག་ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད་དེ། དཔེར་ན། རྒྱ་རིགས་འདུས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ས་ཁུལ་



ནས་རྒྱ་ཡིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བར་དེ་འདྲའི་དཀའ་ཁག་ཆེན་པོ་མེད། དེ་དང་གནས་ལུགས་གཅིག་ཏུ་འདུག་གོ།

མིང་འདྲིན་བེད་སྤྱོད་གི་ནང་དུ། རིམ་པ་སོ་སོའི་མིང་གཞུང་དང་། དམངས་ཆེན། མིང་གོས་གི་ཡིག་ཆ། ལྷན་ལྷ། བར་སྤྱོད། རྒྱ་བསྐྱགས་སོགས་ལ་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གཉིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ས་ཁུལ་དང་གྲོང་ཁྱེར། ཁུལ། རྫོང་། ཁང་གི་ཏང་ཆ་བ། འཕུས་མི། མིང་གོས་ཆོགས་འདྲའི་ལྷན་ལྷ་དང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོགས་འདུ་སྤྱོད་ཆོགས་གི་ཡིག་ཆ་དང་གསུང་བཤད་ལ་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གཉིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ། རིམ་པ་སོ་སོའི་མིང་འདྲིན་ལས་ཁུངས་དང་། ཁེ་ལས་དང་ཁེ་ལས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཁུངས་གི་གཞུང་ཡིག་རྒྱ་ཐེལ། ཡིག་སྐོག་ཀླུ་དཔར་རྟགས། གདན་ཁུའི་ཡི་གེ་ཡིག་ཆའི་རྒྱ་ཆ་དང་ཡོ་བྱད་སོགས་ལ་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གཉིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ། ས་ཁུལ་དང་གྲོང་ཁྱེར། ཁུལ། རྫོང་ཏང་ལྷ། དམངས་ཆེན། མིང་གཞུང་། མིང་གོས་གཞུང་ལས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་དང་རྩལ་ལྷན་གི་སོགས་སྐད་རིགས་གཉིས་ལ་བྱང་ཆ་ཡོད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཏང་ལྷ་དང་མིང་གཞུང་གི་རྩལ་ལྷན་གིས་མི་རིགས་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཤེས་བྱ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཁོང་དུ་རྒྱུད་དགོས་པར་མ་ཟད། ད་དུང་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཡན་ཆད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཤེས་ན་རབ་རེད།

གྲོང་ཁྱེར་དང་ས་ཁུལ། རྫོང་བཅས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་དང་། ཁེ་ལས་དང་ཁེ་ལས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་རིགས་ཀྱི་རྩལ་ལྷན་དང་གཞུང་རྒྱུ་ཁང་གི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་ནི་སྐད་གཉིས་སྒྲུབ་པ་ལ་བྱང་ཆ་ཆེན་པོ་ཡོད་དགོས། རྫོང་སོ་སོའི་མིང་གཞུང་གི་གཞུང་རྒྱུ་ཁང་གི་ལོ་རྒྱུ་ཁོལ་བྱ་ལ་མི་༡-༩ ཡན་གྱི་ལོ་རྒྱུའི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

#### (༤) བཅང་ཁྲིམས་ཁེད་སྤྱོད།

རང་རྒྱལ་གྱི་《ཆ་ཁྲིམས་》ལྷན་གཏན་འཁེལ་བྱས་དོན། “རིགས་སོ་སོའི་རྒྱུ་འབངས་སུ་འང་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དེར་བཟོ་བཅོས་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།” ཅེས་བསྟན་པ་ལྟར། མིང་ཁྲིམས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་སྤྱོད་ཆོགས་ལ་ས་ཁུལ་དེ་དང་མཐུན་པའི་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས། ཁྱུང་དོན་ཁྱབ་སྤྱོད་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐབས་དགོས་མཁོ་དངོས་ལ་དམིགས་ཏེ་ས་ཁུལ་དེར་རྒྱུ་ཁྱབ་ཏུ་སྤྱོད་གིན་པའི་བོད་རྒྱ་ཡིག་གི་



ཡིག་ཆ་བོད་སློང་གཏོང་དགོས།

(4) གསར་འགྱུར་སྒྱུ་ཁྲིའི་ཁྲིའི་སློང་།

ཆུང་སློག་དང་བརྟན་འཕྲིན། སློག་བརྟན་སྐོས་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཏུ་ལོ་རྒྱུ་བྱེད་པའི་བྱ་བ་དེ་ཤིན་ཏུ་སློང་གསལ་ཆེ། རབ་ཡིན་ན་ཤོང་ཁྲུང་དང་ས་གནས། ལུ་ཡན་ཆད་ནས་“ཆུང་སློག་སློག་བརྟན་འཕྲིན་སྐྱར་སྐྱར་ཉེ་གནས་”འེ་བཅུ་གས་ནས། བརྟན་འཕྲིན་སྐོས་གས། སློག་བརྟན། སྐྱ་ཆལ་སྐོས་གས། ཆན་རིག་སྐོས་གསའི་སློག་བརྟན། གསར་འགྱུར་སློག་བརྟན། ཆེད་སློང་སློག་བརྟན་སྐོས་པོད་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་སྐྱར་པ་བྱུང་ན་ཤིན་ཏུ་བཟང་།

ས་གནས་དང་ལུ། རྫོང་ཆུང་སློག་པོད་སྐད་བརྟན་འཕྲིན་ཅུ་ཡིས་པོད་སྐད་ཅོ་མ་སློག་ཁང་གི་ཁུས་ཤུགས་མཐོར་འདེགས་སུ་བཏང་སྟེ། བྱུང་དབྱང་གི་“གསར་འགྱུར་མཉམ་སློག་”དང་“ས་གནས་གསར་འགྱུར་” སྐོས་པོད་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་ནས་ཆུ་སྐད་མཉམ་ཏུ་ཕྱིར་གཏོང་བྱེད་སྐབ་ཆེ། སློང་བཏང་ཏུ་རོང་འབྲེག་སྐྱགས་ས་ལུ་ནས་ཏང་དང་ཆུ་ཁབ་ཀྱི་སློང་ཏུས་དང་ཆ་འཕྲིན་སྐྱ་ཆོགས་ཐོས་སྐབ་གིན་མེད་པའི་གནད་དོན་དེ་ཐག་གཅོད་བྱས་སོང་བ་རེད། གསར་འགྱུར་གསལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་དང་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་གསུང་བཤད་སྐོས་ལ་པོད་སྐད་ཀྱིས་ཏུས་ཐོག་ཏུ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ། སྐད་རིགས་ཏུས་མཉམ་ཏུ་ལོ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས། ས་གནས་དང་ས་ལུ། རྫོང་ཆུང་སློག་བརྟན་འཕྲིན་བཅས་ཀྱིས་རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་པོད་སྐད་ཀྱི་ལེ་ཆན་ཕྱིར་གཏོང་གི་ཏུས་ཆོད་རེ་རིང་ཏུ་གཏོང་དགོས་པ་ལས་གཞན། ད་ཏུང་《བདག་གི་རྗེས་སུ་སློབ་》 《ཞིང་ལས་ཆུང་སློག་སློབ་ཟུ་》 《ཕྱགས་ལས་ཆུང་སློག་སློབ་ཟུ་》 《དམངས་ཁྲོད་གཏམ་ཆུད་》 《པོད་མི་དང་པོད་ཀྱི་རིག་གནས་》 《པོད་ལུ་ཏུ་བསྐྱོད་པ་》 《སློ་སྦྱིད་ཀྱི་བདུན་ཕྱག་རྗེས་མ་》སྐོས་མི་རིགས་དང་ས་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ལེ་ཆན་སྐོར་ཞིག་སྤྱད་དགོས།

ཏུས་དེབ་དང་ཆགས་པར། དཔེ་སྟུན། ལོ་རྒྱུ་བཅས་ཀྱིས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་པའི་སློ་ནས་པོད་ཡིག་བོད་སློང་གཏོང་དགོས། མིག་སྐར་པོད་ལུ་ཀྱི་པོད་ཡིག་གི་ཆགས་པར་དང་ཏུས་དེབ་དེ་ཆུ་ཡིག་དང་བསྐྱར་ན་གངས་ཀ་ཅུང་ཉུང་བ་དེས། པོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་40% ཡན་ཟིན་པའི་པོད་ཀྱི་ས་ལུ་དང་འཆམ་པོ་མིན་པས། ད་ལྟའི་ཏུས་དེབ་པར་སྐྱར་ཐད་ཀྱི་དཀའ་ཁག་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དེའི་ཕྱིར། ཆུ་ཡིག་གི་ད་ལོ་དང་ཆགས་པར་དང་ཏུས་དེབ་དེ་དག་པོད་ཆུ་ཡིག་རིགས་



གཉིས་སུ་པར་སྐྱབ་ཕྱེད་ཐུབ་ཆེ་དེ་ལས་ཀྱང་བཟང་བར་སྐྱམ། ཕྱིན་ཆད་བོད་ཁྲལ་འབྲམ་  
སྟོན་པའི་པར་རིས། རྫོས་གར་ངོ་སྟོང་། ལེ་ཆན་པར་ངོས་སོགས་ལ་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གཉིས་  
བཀོལ་སྟོང་ཕྱེད་དགོས།

(༦) བན་འཕྲིན་བྱ་བ་ཞེད་སྟོང་གཏོང་དགོས།

ད་ལྟ་ཆ་འཕྲིན་དང་ང་རྒྱའི་དུས་རབས་སུ་ཐོན་ཡོད་པས། རྒྱ་དྲ་ཡིག་གི་གནས་གངས་  
ཐག་གཅོད་ཕྱེད་རྒྱ་ནི་ཆ་འཕྲིན་ཅན་འཛུགས་སྐྱབ་གྱི་ཆེས་ཆ་བའི་ལག་རྩལ་ཡིན་ལ། ཆ་  
འཕྲིན་ཅན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་གོམ་པ་དང་པོ་སྟོས་བའང་རེད། བོད་ཡིག་གི་གནས་གངས་ཆད་གཞི་  
དེ་དུས་རབས་སྟོན་མའི་དུས་མཇུག་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆད་གཞིའི་ཆ་འཛུགས་གྱི་ཐག་གཅོད་ལ་  
བརྒྱུད་ནས་ཀྱང་གོ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་གྱི་ཡི་གེར་ཁྱར་བ་རེད།

རྒྱལ་སྤྱི་ཆད་གཞིའི་《ཆ་འཕྲིན་ལག་རྩལ། ཆ་འཕྲིན་བརྗེ་རེས་ལ་བོད་ཡིག་ཡིག་རྟགས་  
ཆོགས། ར་བའི་ཡིག་ཆོགས་བཀོལ་སྟོང་ཕྱེད་པ་》དང་། 《བོད་ཡིག་གནས་གངས་ཡིག་ཆོགས་  
དང་པོ་དཀར་གཟུགས་》དངོས་སུ་ཁུབ་བསྐྱགས་བྱས། 《ཅིས་འཁོར་windows ལས་དོན་  
མཉེན་ཆས་གསར་གཏོང་ཕྱེད་པའི་སྤྱང་ཡིན། གོང་དུ་བཤད་པའི་འབྲམ་སུ་དེ་དག་བོད་ཡིག་  
ཆ་འཕྲིན་ཐག་གཅོད་ཕྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་བཀོལ་ཆེ། བོད་རྒྱ་དྲ་ཡིག་དུས་རབས་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་  
དགོས་མཁོ་དང་འཆམ་པའི་སྟོན་སྐྱབ་བཀོལ་སྟོང་ཕྱེད་ཐུབ།

(༧) ཞབས་ཁུའི་ལས་ཁུ་རི་གས་སུ་ཞེད་སྟོང་གཏོང་དགོས་པ།

ལས་ཁུགས་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ལ་རྒྱ་ན་ལྡན་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་  
ཕྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་ལས་རིགས་སོ་སོའི་ཞབས་ཁུ་མི་སྣའི་བོད་རྒྱ་དྲ་ཡིག་གོ་བ་དེ་ལ་རྒྱ་ཆེ་  
བའི་བོད་མི་རྣམས་བསམ་འཆར་ཆེས་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྤང་རྩལ་དེ་ནི་ངོ་རྒྱུ་ཆེ་  
བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེས་ཐད་ཀར་མི་དམངས་མང་ཆོགས་གྱི་ཆེ་གང་བོའི་ཁེ་  
ཕན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།

ཞབས་ཁུའི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རྒྱ་དྲ་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་ཤུགས་སྒྲོན་དང་གསོ་སྟོང་ཕྱེད་  
རྒྱ་གལ། དཔེར་ན། རྒྱངས་འཁོར་ས་ཆོགས། དདུལ་ཁང་། འགྲིམ་འབྲལ་ཉེན་རྟོག་བཅོ་ཆོང་།  
སྒྲག་ཁང་། ཡིད་རྟོན་ཁང་། མི་རིགས་ཟུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་། ཞིང་ལས། ཤུགས་ལས་སོགས་འབྲེལ་





ཡོད་ལས་ཁྲུངས་དང་ཆོང་ཁང་། མགོན་ཁང་། ཟ་ཁང་སོགས་ཞབས་ཞུའི་ལས་གནས་༧༥% ལས་ཞུགས་མི་སྡེའི་བོད་རྒྱུ་མི་གོ ལས་ཁྲུངས་འདི་དག་གིས་ནན་གྱིས་གསོ་སྦྱང་བྱེད་རྒྱུའི་ རྟོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་ཤུགས་སྡོན་བྱེད་དགོས།

བོད་ཁྲུལ་གྱིས་ལས་ཁྲུངས་སོ་སོའི་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བྱང་འཛིན་དང་། ལག་འཛིན། རེད་མིག་དཔང་ཡིག་སོགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཡང་རྒྱ་བོད་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཀོལ་སྦྱོང་ བྱེད་རྒྱུར་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ན་འོས།

### (༡) རོད་ཡིག་གྱི་སྦྱོང་ར་བར་ཡང་ཟེན་སྦྱོང་གཞི་དགོས།

བོད་ཁྲུལ་གྱི་ཆོག་པས་ར་སོ་སོ་ནས་བོད་རྒྱུ་ཡིག་རྒྱ་ཆེར་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་རེ་བ་ འདོན་དགོས་པ་མ་ཟད། མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འབྱུང་ཐོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ད་དུང་བོད་ ཁྲུལ་ལ་བྱ་བ་སྒྲུབ་པ་དང་། ཆོང་ལས་གཉེར་བ། ཡུལ་སྐོར་ལ་ཡོང་བའི་རིགས་སོ་སོའི་གྲོགས་ བོར་བོད་རྒྱུ་ཡིག་སྦོབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུར་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ཞིག་འདོན་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།

སྤྱི་སྦྱོང་ར་བའི་སྤྱི་གསལ་ལམ་བུར། བར་ཁྲུལ། ཁྲུལ་བསྐྱགས། དེལ་བསྐྱགས་རི་མོ་ ཐོན་ རྩམ་རོ་སྦྱོང། ཐོན་རྩམ་བཀོལ་སྦྱོང་གསལ་བཤད་སོགས་ལ་རྒྱ་བོད་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཡན་གྱི་ ཡི་གེ་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།

### (༢) ལས་ཞུགས།

གནས་རིམ་འཕར་བའི་ལས་བྱེད་པར་བོད་རྒྱུ་ཡིག་ཆད་ལྡན་དུ་ཐོན་དགོས་པའི་རེ་བ་ འདོན་དགོས། ལས་ཞུགས་རྒྱགས་གཞིས་རྒྱ་བོད་རྒྱུ་ཡིག་འདྲ་མཉམ་གྱིས་རྒྱགས་གཞིའི་ ཆན་བྱང་དུ་འཛོག་རྒྱ་ནི་རྩ་བ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་འདུག་ལ། རྒྱ་མཆན་ནི་དེ་ བད་ཀར་བོད་རྒྱུ་ཡིག་སྦྱངས་པའི་མང་ཆོགས་ཀྱི་མདུན་ལམ་གནད་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ པོ་ཡོད། ས་གནས་སོ་སོས་ཤུགས་ཆེན་པོས་བོད་རྒྱུ་ཡིག་ནི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁྲུལ་གྱི་ རྒྱལ་ཁབ་གཞུང་ཞབས་པ་དང་ཁེ་ལས་དང་ཁེ་ལས་མ་ཡིན་པའི་ལས་རིགས་ཀྱི་མི་སྡེ་ལས་ གནས་ཞུགས་པའི་རྒྱུ་ཆའི་ལག་ཆར་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུའི་རྒྱུ་ ཡིག་དང་འདྲ་མཉམ་གྱིས་རྒྱགས་གཞིའི་ཆན་བྱང་དུ་འཛོག་དགོས་པའི་རེ་བ་འདོན་བཞིན་ ཡོད། བོད་མི་རིགས་ཆེད་ལས་ལག་རྩལ་མི་སྡེའི་གོ་གནས་འཕར་བའི་གོ་མིང་། མི་འདྲ་བའི་



ཆེད་ལས་ལ་བསྐྱོན་ནས་ངེས་པར་དུ་བོད་སྐད་ཡིག་གི་རྩ་ཆ་དེ་གི་ཆ་དང་འཇལ་དགོས་པའི་  
 རེ་བ་འདོན་དགོས། མི་རིགས་ལས་ཕྱེད་པ་ནི་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་དང་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་  
 གི་བར་དུ་འབྲེལ་ཟམ་གྱི་ནུས་པ་འདོན་མཁན་ཡིན། སྐད་ཡིག་ནི་མི་དང་མིའི་བར་འབྲེལ་  
 འདུས་ཕྱེད་པའི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་ཡིན། རྒྱུགས་བོད་ཁྱལ་གྱི་ལས་ཕྱེད་པ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱོ་  
 འཐེན་ཕྱེད་དགོས། བོད་སྐད་ཡིག་རྒྱགས་གཞི་ངེས་པར་དུ་ཆ་དང་ལྡན་ཡིན་དགོས། འདི་ནི་བྱ་  
 བའི་དགོས་མཁོ་དང་སྤྱད་རྒྱས་ལག་བསྟར་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན། ཏང་ཨུ་ཅཱ་འཇུགས་ལྟེ་ཁག་  
 གིས་གནད་དོན་འདི་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས་ལ། འདིས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལས་ཕྱེད་པས་བོད་སྐད་  
 ཡིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཕྱེད་པར་སྐུལ་སྤེལ་གཏོང་བྱེད་པས་འདི་ནི་འབྲས་ལྡན་གྱི་  
 ཕྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

### རྒྱ་མ་ལ་པོ་དེ་སྦྱོང་མཐོང་བསྐྱེད།

ཕྱི་རང་ཆེ་རིང་དོན་འབྲུབ་ནི་ལྷོ་ལོ་༡༩༥༤ ལོའི་ཟླ་༡༡ པའི་ནང་ཁམས་ཕྱི་རང་གི་བོད་ཁྱིམ་དག་མ་ཞིག་ནས་  
 སྦྱོས། ཁོང་ནི་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་གྲུང་ཁན་ཏང་ཡིན། བྱང་གོ་ལས་གནས་ཆེན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཆོགས་པའི་རྒྱན་ལས་ལས་  
 འཛིན་པ། ཆེད་མཁས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཨུ་ཡོན། བྱང་གོ་ཡིག་ཆོགས་ཆོགས་མི། རྒྱལ་ནང་གི་སྐྱོན་གྲགས་འབར་  
 བའི་མཁས་དབང་དང་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་པ། བོད་རིག་པ་བ། ཡིག་ཆོགས་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་ཐོབ་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་  
 ནང་གི་རིག་མཁུན་སྦྱོང་གཞིའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆ་ཆེན་པོ་བཞི་སྟོང་པ། རྒྱལ་གྱི་དང་རྒྱལ་ནང་གི་རིག་གཞུང་ཆོགས་  
 པ་དང་ཆོགས་པར་སྟེང་དཔྱད་ཚུལ་༡༠ ལྷག་སྟེ། ཁོང་གི་མཇུག་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་དོ་སྦྱོང་འདོན་སྟེལ་བྱས་ཐུང་བའི་དེབ་ལ།  
 «འཛམ་གླིང་སྐྱེས་བུ་སྐྱོན་གྲགས་ཅན་གྱི་མཆན་ཐོ།» «བྱང་དྲུའི་མཇུག་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་ཆེ་བའི་མི་སྤྱི་མཇུག་ཐོ།» «བྱང་དྲུའི་སྐྱོན་  
 གྲགས་ཆེན་གྱི་མཇུག་ཐོ།» «ཏང་གི་སྒྲིག་ཀྱི།» «འཛམ་གླིང་མི་སྤྱི་ཆོག་མཇུག་ཐོ།» «བྱང་གོའི་བྱུ་བྱང་མི་སྤྱི་  
 ཆོག་མཇུག་ཐོ།» «འཛམ་གླིང་བྱུ་བྱང་ཆེད་མཁས་མིང་མཇུག་ཐོ།» སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དོ།



བོད་ཀྱི་ཚྭ་རིག་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཐེབ་སྒྱུར་གྱི་

སྒྲོར་རགས་ཅམ་སྒྲིང་བ། (ལྷ་འགོད)

ཐེ་རི་འཛིགས་མེད་དབང་རྒྱལ།

གང་ཞིག་མཐོང་ཐོས་དྲན་པའི་མོད་ལ་ཡང་།

འདོད་ཀྱི་ཆོག་སྒྱུར་ཀྱི་མཆོ་སྒྲ་བའི་འདབ།

ལྷག་པར་གྲོལ་བའི་ལྷ་མཆོག་མཆོ་ལྡན་མ།

རག་རིག་ཀྱི་མཆོའི་རྒྱབས་ཀྱི་ཤིས་པ་སྒྱབས།

ཞེས་མཆོད་པར་བརྗོད་པའི་ཆོག་གིས་ཉེ་བར་བསྐྱུང་། འདིར་གཞོན་ནུ་དོན་གཉེར་  
ཅན་འགའ་ཞིག་གི་ཆེད་ཁོ་ནར་དམིགས་ནས་བོད་ཀྱི་ཚྭ་རིག་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཐེབ་  
སྒྱུར་གྱི་སྒྲོར་རགས་ཅམ་སྒྲིང་བར་འདོད་དེ། དེ་ལ་ཐོག་མར་རིག་གནས་སྤྱི་ལོ་ཐོག་དང་།  
ནང་གསལ་བོད་ཀྱི་ཐེབ་སྒྱུར་རིག་པ་བཤད་པ། ཚྭ་རིག་ལ་སློབ་ཐོགས་པའི་ཐབས་སུ་ཚྭ་  
རིག་གི་ཉམས་སྒྱུར་རགས་ཅམ་སྒྲིང་བ་དང་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་འཆད་པར་བྱ་ཞྩ།

དཀར་པོ། རིག་གནས་སྤྱི་ལོ་ཐོག་དང་།

སྒྲ་ཆད་གསལ་བཅོ་ནང་དོན་དང་།

སྒྲ་དག་མངོན་བརྗོད་ཐེབ་སྒྱུར་ཅིང་།

སྒྲོས་གར་བཅས་ཉེ་བར་པོ་དག་།

ཤེས་ན་མཁས་པའི་གོ་སར་བསྐྱེད་པ།



ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་བརྒྱུ་ནི། སྒྲ་རིག་པ་དང་། ཚད་མ་རིག་པ། གསེ་བ་རིག་པ། བཟོ་  
རིག་པ། བྱང་དོན་རིག་པ་བཅས་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་། སྟན་པ་ག་མངོན་བཟོད། ལྷེ་བ་སྦྱོར།  
སྒྲིམ་གས། སྒྲར་ཅིས་བཅས་རིག་གནས་རྒྱུ་བ་ལྟ་སྟེ། བརྒྱུ་པོ་དེ་དག་ཤེས་ན་དག་ཟོད་རང་  
ཉིད་མཁས་པའི་ནང་གི་མཁས་པའི་གོ་སར་བསྟེན་པ་ཡིན་ནོ།

འོན་རིག་གནས་བརྒྱུ་པོ་དེ་དག་གི་གོ་དོན་རི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེ་ན། རིམ་པ་བཞིན་དུ་འཆད་  
པར་བྱ་སྟེ།

སྒྲ་རིག་པ་ནི། ཆོག་གི་འབྲུལ་བ་སེལ་ཞིང་དོན་གྱི་ནམ་གཞག་ནམས་སྒྲད་ཆའི་སྒོ་ནས་གོ་  
བར་བྱེད་པའི་རིག་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་གྱི་ཀ་ཅན་དབྱངས་གསུམ་དང་། བོད་གྱི་སྤུ་མ་  
རྟགས་གཉིས་ལྟ་བུ།

ཚད་མ་རིག་པ་ནི། རྒྱུ་བ་དག་དང་སྟན་འབྱེན་གྱི་སྒོ་ནས་དོན་ལ་འབྲུལ་བ་གཅོད་བྱེད་གྱི་  
རིག་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། ཚད་མ་ནམ་འབྲེལ་དང་། ཚད་མ་རིགས་གཉེར་ལྟ་བུ།

གསེ་བ་རིག་པ་ནི། ལུས་སྟོག་གི་ཁམས་ལ་བརྟག་ཅིང་གསེ་ཐབས་བསྟན་པའི་སྒྲན་སྦྱོར་  
གྱི་རིག་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། གསེ་རིག་རྒྱུད་བཞི་དང་། བེའུ་ཅུ་ཕྱོག་པོ་ལྟ་བུ།

བཟོ་རིག་པ་ནི། རྩས་འབྱུར་དང་འབྲུལ་འཁོར་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེ་མཐའི་དངོས་པོ་  
གསར་སྟན་བྱེད་པའི་རིག་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། གསེར་འབྱུར་ཅིའི་བསྟན་བཅོས་དང་། ལྷའི་  
ཐིག་ཅ་ལྟ་བུ།

བྱང་དོན་རིག་པ་ནི། ལྷེ་སྟོད་གསུམ་གྱིས་བསྟུས་ཅིང་གཙོ་བོར་བྱང་གི་སེམས་རྒྱུད་འདུལ་  
བྱེད་གྱི་རིག་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། བཀའ་བརྒྱུད་སྟོང་པ་དང་། བྱང་ལྷུ་ལམ་རིམ་ལྟ་བུ།

སྟན་པ་ནི། རྩ་བར་སྟན་ཞིང་ཡིད་ལ་འཛེབས་པའི་ཆོག་རྒྱན་གྱི་རིག་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་  
ན། སྟན་པ་མེ་ལོང་དང་། དབྱངས་ཅན་དབྱེས་སྟུ་ལྟ་བུ།

མངོན་བཟོད་ནི། གདགས་གཞི་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་ཁྱད་ཆོས་སམ་བྱེད་ལས། ལུས་སྤྱགས་  
སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བདགས་པའི་མིང་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། མངོན་བཟོད་མཁས་པའི་ན་རྒྱན་  
དང་། མངོན་བཟོད་འཆི་མེད་མངོད་ལྟ་བུ།

ལྷེ་བ་སྦྱོར་ནི། ཡི་གེ་སྟེ་ཡང་པན་རྒྱུན་ལྷེ་བ་སྟེ་ཆོག་སྦྱོར་སྒྲིག་སྤངས་གྱི་རིག་པ་ལ་ཟེར།  
དཔེར་ན། ལྷེ་བ་སྦྱོར་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་ལྟ་བུ།



སྒྲོམ་གར་ནི། རྩོན་བྱང་གི་ལོ་རྒྱུས་ནམས་སྤར་ཡང་སྒྲོམ་ཏེ་གར་གྱི་ནམས་པ་ལྟར་འབྲུབ་གཞུང་  
གི་རིག་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། ལྷ་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་སྒྲོམ་གར་དང་། སྤང་ས་འོད་འབུམ་ལྟ་བུ།

སྒྲར་ཅིས་ནི། གཟའ་སྒྲར་འཕྲོད་སྒྱུར་གྱི་གངས་ཅིས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་འབྲས་བཟང་  
ངན་བརྟག་པའི་རིག་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད་དང་། བེ་དཀར་ལྟ་བུ།  
འདི་ནི་རིག་གནས་བརྩའི་ནམ་གཞག་མདོ་ཅམ་དོ་སྒྲོད་པ་ཡིན་ལ། རྒྱུས་པ་ནི་ས་པཎ་མཁས་  
འབྱུག་དང་། ཀོང་སྤུལ་གྱི་ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱུང་སོགས་ལ་གཟིགས་དགོས།

### གཉིས་པ། རོད་གྱི་ཐེབ་སྒྱུར་བཞད་པ།

ལུས་ནི་བརྗོད་དོན་གསལ་བྱེད་པའི།

ཆོགས་གསུམ་ཕྱིང་བའི་བདག་ཉིད་དོ།

དེ་ལ་བཅད་ལྷག་སྤེལ་མ་གསུམ།

སྒྲན་ངག་གི་སྒྲོན་འགྲོ་ལུས་ཞེས་པ་དེ་ནི། ཚུམ་པ་པོས་གང་ཞིག་བརྗོད་འདོད་པའི་དོན་དེ་  
ཉིད་གསལ་བར་སྒྲོན་པའི་མིང་ཆོག་ཡི་གེའི་ཕྱིང་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ལ་ཐེབ་སྒྱུར་བྱེད་སྤངས་  
གྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། ཆོགས་བཅད་དང་། ཆོག་ལྷག་ཆོག་སྤེལ་མ་གསུམ་ཡོད། དེ་གསུམ་གྱི་ནང་  
ནས་འདིར་ཆོགས་བཅད་གྱི་ཐེབ་སྒྱུར་གཙོ་བོར་འཆད་པར་བྱ་སྟེ།

### ཆོགས་བཅད་གྱི་ཐེབ་སྒྱུར།

ཆོགས་བཅད་ཅེས་པ་ཆོག་གི་ཕྱིང་།

རྒྱང་པས་ངེས་པར་བཅད་པར་འདོད།

ལེགས་སྒྱུར་སྒྲད་གྱི་ཆོགས་བཅད་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་སྤངས་ནི་ཐེབ་སྒྱུར་གྱི་གཞུང་དུ་གསལ་  
ཞིང་། དེ་ཡང་ཅ་བའི་བྲིས་དང་རྒྱ་ཏི་གཉིས་ལས་ནམ་གངས་དང་སྒྱུར་ཚུལ་བགྲངས་ལས་འདས་  
པ་ཡོད་ཀྱང་། རང་ཅག་བོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་སྤངས་ལ་དེ་ཅམ་ཉེ་བར་མི་མཁོ་བས་འདིར་  
འབྱུར་དུ་དོད་ནས་འཆད་པར་མི་བྱའོ།

ཡང་ཆོགས་བཅད་གྱི་ཐེབ་སྒྱུར་ལ། གྲོལ་བ་དང་། རིགས། མཛོད། འདུས་པ་སྟེ་བཞི་ཡོད་  
ཅིང་། དེ་དག་གི་ནམ་གཞག་གྱང་ཆོགས་བཅད་བསྐྲུབ་པའི་ལས་དང་པོ་བ་ནམས་ལ་ཉེ་བར་  
མི་མཁོ་བས་རེ་ཞིག་དོར་ནས། འདིར་ལས་དང་པོ་བ་ཐོག་མར་འབྱུག་པའི་ཆོགས་བཅད་གྱི་



སྤེལ་སྦྱར་ཏེ་ཅད་གོ་སྤྲོ་བའི་ལྷགས་སུ་བྱས་ནས་བཤད་པར་འདོད་དེ།

དེ་ཡང་། བོད་རྒྱུད་ཆོག་བར་གསུམ་པ་ནས།

སོ་གསུམ་བར་དུ་སྦྱར་བ་ཡོད། །

རང་ཅག་བོད་རྒྱུད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་སྤེལ་སྦྱར་གྱི་འགྲོས་བཤད་ན། ཆོག་བར་གསུམ་པ་  
ཅན་ནས་ཆོག་བར་སོ་གསུམ་པའི་བར་དུ་སྦྱར་བའི་སྲོལ་ཡོད་དོ། །འདིར་ཆོག་བར་དང་། ཆོག་  
རྒྱུད་། ཆོགས་བཅད་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ཅུང་ཟད་བཤད་ན།

༡། ཆོག་རྒྱུད་། ཆོག་བར་འདྲ་མཉམ་ཅན་གྱི་ཆོག་སྦྱར་ཉིས་ཤད་གྱིས་བཅད་མཚམས་  
གཅིག་ལ་ཆོག་རྒྱུད་གཅིག་ཟེར། དཔེར་ན། གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་བ། །ལྟ་བུ།

༡། ཆོག་བར་། ཆོག་གིས་བཅད་པའི་ཡི་གེ་ལ་ཆོག་བྱིས་མམ་ཆོག་བར་གཅིག་ཟེར།  
དཔེར་ན། བསྐྱེགས་ལྟ་བུ།

༡། ཆོགས་བཅད་། ཆོག་རྒྱུད་བཞི་རེ་ལ་ཆོགས་བཅད་རེ་ཟེར་ཅིང་། ལྷགས་སུ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཀྱི་ཤོ་  
ལོ་ཀ་དང་དོན་འདྲ། དཔེར་བརྟེན་ནི་འོག་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

ད་ནི་དངོས་གཞི་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་སྤེལ་སྦྱར་འབྲི་ཚུལ་གྱི་དཔེར་བརྟེན་རིམ་པ་བཞིན་  
བཤད་པར་བྱ་སྟེ།

ཆེན་པར་གསུམ་པ་ཅན།

གངས་ཅན་གྱི། བོད་སྦྱངས་ན། །

བརྗེད་ཆགས་གྱི། གངས་རི་མཐོ། །ལྟ་བུ།

ཆེན་པར་བཞི་པ་ཅན།

བཅོ་ལྔའི་དྲུང་ལྷ། མཁའ་ལ་ཤར་དུས། །

དིན་ཅན་ཨ་མའི། ཞལ་རས་བྱན་བྱང་། །ལྟ་བུ།

ཆེན་པར་ལྔ་པ་ཅན།

གསུང་སྟན་གྱི་བདུད་ཅི། རྩ་བ་ལ་ལྷུང་དུས། །

དད་གདུང་གི་མཆི་མ། མིག་མཐའ་ནས་ཤོར་སོང་། །ལྟ་བུ།

མཛེས་སྤྱད་སྤྱུང་འཛིན་དང་། བེ་ཏོག་དཀར་མེར་དམར་སྣང་། །  
གམེར་སྣང་མེམས་པ་ཤོར་ས། བེ་ཏོག་སྤྱུང་པ་དཀར་པོ། ལྷ་བྱ་འཕམ།  
ཡང་ན། རྩིང་སྤྱད་རྩིང་ལ་ཉར་བས། རྩིང་ལ་རྩིང་བདེ་བཟོས་སོང་། །  
རྩིང་ལ་རྩིང་རྩིང་མེད་ན། རྩིང་སྤྱད་རྩིང་པོ་མི་འདུག །ལྷ་བྱ།

༡། ཚེག་བར་བརྒྱད་པ་ཅན་གསུམ་པ་དང་བརྒྱད་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།



མཐོ་སྒང་གི་གངས་དཀར་ལྷན་པོ་ལས།  
 དྲངས་གཙང་གི་རྩ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི།  
 འཕགས་བོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་འགྲིམས་པའི་མཐར།  
 ལུ་མེད་ཀྱི་རྩ་མཚོའི་སྒྲིང་དུ་ཐིམ། །ལྟ་བུ།

ཆེན་བར་དགྲ་པ་ཅན་གྱི་ཐེབ་སྒྲིང་། འདྲི་མཁུ་པུ་པ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས།

༡། ཆེན་བར་དགྲ་པ་ཅན་ཐ་མ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།  
 ལྷག་བསམ་ག་བྱར་ལྷན་པའི་འོད་ཟགས་ཀྱིས།  
 ལང་ཆོའི་འཕེལ་ཁ་དར་བའི་གཞོན་སྒྲིམ་ཆོའི།  
 ཤེས་རིག་རྩ་གཏེར་འཕེལ་བའི་སྒྲིམ་གཞོན་ཞིག།  
 རྩོགས་འདིར་ཤར་བས་ཡིད་དབང་མི་འཕྲོག་སྟ། །ལྟ་བུ།

༡། ཆེན་བར་དགྲ་པ་ཅན་བདུན་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།  
 ཆར་ལྷན་སྒྲིམ་གྱི་ལྷིང་ཁང་གི་དབྱིངས་ནས།  
 དབྱར་སྒྲིམ་ར་ཆེན་ལྷང་ལྷང་དུ་ལྷིང་དུས།  
 ཅན་ལྷན་པའི་ནགས་སྒྲིང་གི་གསེབ་ནས།  
 རྩ་བྱ་དགའ་བའི་སྒྲིམ་གར་ལ་ཆས་སོང་། །ལྟ་བུ།

༡། ཆེན་བར་དགྲ་པ་ཅན་ལྷ་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།  
 འཛམ་གླིང་མཐོ་སྒང་གི་རལ་པའི་ཅེ་ན།  
 གངས་ཅན་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཆགས་ཡོད།  
 ཞི་བདེ་བསྟོན་གནས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་དེ་ན།  
 ཆོལ་གསུམ་བོད་རིགས་ཀྱི་མི་དམངས་གནས་ཡོད། །ལྟ་བུ།

ཆེན་བར་བརྩ་པ་ཅན་གྱི་ཐེབ་སྒྲིང་། འདྲི་མཁུ་པུ་པ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས།

༡། ཆེན་བར་བརྩ་པ་ཅན་དང་པོ་དང་བརྒྱད་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།  
 མཐོང་མ་ཕྱིང་གྲགས་ཅན་རྩ་གར་གྱི་ལུང་པ།  
 ཞིང་དག་པ་ལྷ་ཡུལ་ཡིན་སྒྲིང་ཞིག་ཤར་ནས།





ནམ་ཉིན་མཚན་ལྟོས་མེད་མགྲོགས་པོ་དུ་སླེབས་ཀྱང་། །

དོན་དངོས་ལ་རྐང་གཉིས་མི་ཡུལ་ཞིག་རེད་འདུག ། ། །

༡། ཆོག་བར་བརྩུ་པ་ཅན་གསུམ་པ་དང་བརྒྱད་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

སྡོ་ལྡང་གི་གཡུ་ལོའི་གོས་བབས་གིས་མངོས་པའི། །

ཡིད་འོང་གི་ལྷང་སྒྲིང་གྲུ་བཞི་ཡི་གསེབ་ན། །

དུག་འཁྱར་གྱི་སྤྱད་བྱངས་ལྷང་ལྷང་དུ་སྒྲོག་པའི། །

དཔྱིད་དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉ་སྐྱུ་མགོན་དུ་ཕེབས་བྱང་། ། ། །

༡། ཆོག་བར་བརྩུ་པ་ཅན་བདུན་པ་དང་བརྩུ་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

དྲངས་གཅོང་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་མིང་བུའི་འགྲམ། །

འདབ་ལྡན་སྒྲང་ཅིའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ལྷམ་ར་ན། །

རྐང་དུག་བྱང་བ་གཞོན་ཅུ་ཡིས་སྤྱ་ལེན་ཞིང་། །

ནམ་བཟ་ཕྱེ་ལེབ་སྒྲེག་མོ་ཆོས་གར་ལ་ཅེན། ། ། །

ཆེན་པར་བརྩུ་གཅིག་ཅན་གྱི་ཞེན་སྦྱོར། འདི་ལ་རིག་ས་གསུམ་སྟེ།

༡། ཆོག་བར་བརྩུ་གཅིག་ཅན་ཐ་མ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

གཞོན་ཅུའི་ཁ་སྦྱོར་ཞབས་ཤོ་འཁྲབ་སའི་སྤྲངས་ཆའི་སྟེང་། །

ཁྱོད་གྱིས་ང་ལ་ཐེར་ཟུག་འཕེན་པའི་མིག་ཞགས་དང་། །

ང་ཡི་ལག་པའི་སྤང་སྒྲ་ཁྱོད་སར་བརྒྱངས་པ་དེ། །

ཁྱོད་གྱི་དན་འཛིན་ངོས་ལ་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྲིད། ། ། །

༡། ཆོག་བར་བརྩུ་གཅིག་ཅན་དགྲ་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

ཏ་ལའི་ནགས་མ་འཁྲིགས་པའི་ལྗོ་ཕྱགས་ཀྱི་མཐའ་འདིར། །

མེ་ལྷེ་དམར་པོ་འབར་འདའི་ཆ་བ་འདི་སླེབས་དུས། །

འདབ་དུག་ཁ་བའི་མེ་དོག་ཟེལ་ཟེལ་དུ་འཕུར་བའི། །

བྱང་རྒྱུད་གངས་ལྷ་སྟེག་མོའི་སང་བ་དེ་དན་བྱང་། ། ། །

༡། ཆོག་བར་བརྩུ་གཅིག་ཅན་ལྷ་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

གངས་ལྡན་བསིལ་ལྗོངས་ཀྱི་མེས་དཔོན་སྟོང་བཙན་སྐམ་པོས། །



སུམ་གཉིས་ས་ཁྱོན་ལ་ཞབས་རྩེས་བཞོད་པའི་དུས་དེར། །

ཤར་ཕྱོགས་ཅི་ན་ཡི་བྱ་མོ་བོད་དུ་བསུས་ཏེ། །

ར་ས་འཕུལ་སྒྲུང་གི་ལྷ་ཁང་ཆེན་མོ་བཞེངས་སོ། །ཉལ།

ཆེན་པར་བརྟུག་གཉིས་པ་འཛིན་ཆེན་མོར། འདི་ལ་རིགས་གསུམ་ཉེ།

༡། ཆོག་བར་བརྟུག་གཉིས་ཅན་ལྷ་པ་དང་བརྟུ་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

གངས་རིའི་དགའ་ཆལ་གྱིས་མཛེས་པའི་མཐོ་སྒང་གི་ཞིང་ཁམས། །

བསིལ་ལྗན་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་སྤྱིང་ནོར་རྩོལ་གི་ནང་ན། །

ཆེ་རབས་གཏན་འདུན་གྱི་སྐྱབས་གནས་རྩོལ་ལྷ་བརྟན། །

མངལ་ཆེ་སྤྱིང་དུས་ནས་དང་པའི་གསོལ་འདེབས་ཤིག་ལོས་ལྷ། །ཉལ།

༢། ཆོག་བར་བརྟུག་གཉིས་ཅན་ངལ་གསོ་མི་ཐོབ་པ།

སྤྱོད་རོན་ནགས་མའི་གསེབ་ནས་ཁུ་བྱུག་གསུང་སྒྲོང་ཐོས་བྱུང་། །

འདས་དོན་བྱིར་བྱ་ཞིག་གིས་སེམས་པ་རྒྱང་གིས་བཀྲགས་སོང་། །

གདོས་བཅས་གཟུགས་པོ་འདི་ལ་གཤོག་པ་བྱུང་ཞིག་ཡོད་ན། །

སྤྱོད་མཐའི་ཆ་བ་བཞག་ནས་བསིལ་ལྗོངས་བོད་ལ་འཕུར་འགྲོ། །ཉལ།

༣། ཆོག་བར་བརྟུག་གཉིས་ཅན་དང་པོ་དང་བརྟུ་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

མཐོ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་ལྷིང་བའི་སྤྱིན་དཀར་གྱི་འདབ་མ། །

རྒྱང་བསེར་བྱར་ཞོན་ནས་ཐུ་མེད་ནམ་མཁའ་ལ་ལྷིང་ཞོར། །

བོད་བསིལ་ལྗན་ར་བའི་སྤྱོད་བརྟུང་ཆ་ལག་གི་ཁྱོན་ལ། །

ཆར་བེལ་མའི་རྒྱན་གྱི་མིག་རྒྱའི་ཞལ་འདེབས་ཤིག་གནང་རོགས། །ཉལ།

ཆེན་པར་བརྟུག་གསུམ་པ་ཅན་གྱི་ཆེན་མོར། འདི་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད་པ་ལས།

༡། ཆོག་བར་བརྟུག་གསུམ་ཅན་ཐ་མ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།

བརྟུ་ཕྱག་མཁུན་པའི་སྤོ་གྲོས་ཐུ་མེད་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་བཞིན་བཟ། །

བུམས་དང་བཅེ་བའི་གཞན་པན་སྤོ་བསངས་ནམ་མཁའི་ལམ་ལས་ཡངས། །

འཕྲིན་ལས་བཟང་པོའི་མཛད་པ་ཉི་ལྷའི་འོད་ལྗར་ཀུན་ཏུ་གསལ། །



ཞི་བའི་དེད་དཔོན་མཆོག་ཁྱོད་འཛམ་གླིང་ཁྱོད་འདིར་སྐྱུན་པོ་དེ་བཞིན་མགོ། །ལྟ་བུ།  
 ༡། ཆོག་བར་བརྩ་གསུམ་ཅན་བརྩ་གཅིག་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།  
 ལྟ་ན་མིག་གི་བདུད་ཅིར་སློན་པའི་གཟུགས་མངོས་ཀྱི་ལང་ཆོ། །  
 ཉན་ན་ན་བར་སེམ་པ་སྦྱིན་པའི་སྐྱུན་འདེབས་ཀྱི་རོལ་དབྱངས། །  
 བསམ་ན་སེམས་ལ་དགའ་བ་འཕེལ་བའི་ཉམས་འགྱུར་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ། །  
 གསུམ་ག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་དུས་རབས་སློག་བརྟན་འདི་མངོས་པ། །ལྟ་བུ།  
 ༡། ཆོག་བར་བརྩ་གསུམ་ཅན་ལྟ་བུ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།  
 རྒྱ་བོད་དབྱིན་གསུམ་ཀྱི་མི་རིགས་འདྲ་མིན་འཆང་ག་བྱེད་ས། །  
 རྒྱལ་ས་ལྷོ་ལི་ན་བཅན་བྱོལ་གསར་འཕྱོར་སྟོང་ཕྱག་མང་པོ། །  
 བ་ལུལ་པ་མ་དང་ཉེ་དུ་སྐྱུན་མཆེད་མཐའ་དག་བཞག་ནས། །  
 མི་ཆེ་མདུན་ལམ་ཀྱི་རྒྱ་བོད་པོ་མ་ཁ་དལ་གྱིས་བསྐྱར་སོང་། །ལྟ་བུ།

ཆེན་པོར་བརྩ་བཞི་པ་ཅན་ཀྱི་ཐེན་སྒྱུར། དང་པོ་དང་བརྒྱད་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།  
 གངས་ཉི་མེ་མཐོན་པའི་རི་རྒྱད་ནས་འབབ་པའི་གཙང་ཆབ་ནམ་བཞི། །  
 ལྟ་འཛམ་གླིང་རྒྱུ་པོའི་དབྱུང་འགྱུར་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཁྱོད་ལ་འབྱམས་ནས། །  
 མཐའ་ཡས་པའི་འགྲོ་བའི་སྒྲོམ་གདུང་གི་མེ་ལྷེ་བསྐྱེད་པའི་ཁོར་ལ། །  
 གཏིང་ཟབ་པ་སྟོ་མཐའི་ཚུ་གཏིར་ཀྱི་ཁོག་པའི་སྟོང་དུ་ཐིམ་འགྲོ། །ལྟ་བུ།

ཆེན་པོར་བརྩ་བཞི་པའི་ཐེན་སྒྱུར། ཆེན་པོར་ཐ་མ་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ།  
 ཁོགས་པའི་ཉི་རུལ་མཁའ་མཐའ་འདུམ་དུས་སློབ་གྲུའི་ཙོང་བན་དལ་གྱིས་རུང་། །  
 འཕགས་བོད་རྒྱལ་སྐྱུ་སྐྱུན་པའི་འགྱུར་ཁྱུག་བསེལ་རྒྱུང་འཛམ་པའི་སྐབས་དང་འདྲེས། །  
 འཛིན་ཁང་ནང་དུ་སློབ་དགེ་མཁས་པས་གནའ་དང་དེད་གི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱེད། །  
 ཞེ་མ་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་སོན་ཅ་ན་གཞོན་བོད་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཆོ། །ལྟ་བུ་སྟེ།  
 འདི་ནས་ཆོག་བར་སོ་གསུམ་བར་ཀྱི་ཐེན་སྒྱུར་ཡོད་ཀྱང་འདི་སྟོལ་དེ་ཅམ་མི་ཆེ་ཞིང་།  
 ལྟ་བུ་པར་ཐེན་སྒྱུར་ལ་བྱང་ཆ་དེ་ཅམ་མེད་པ་ནམས་ཀྱིས་ཆོག་བར་ཏ་ཅང་མང་བའི་ཐེན་  
 སྒྱུར་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་འདི་ན་སློག་དགའ་བ་དང་སྐྱུན་ཆ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཞན་ཆ་འབྱུང་སྟེ། །



ལྷོག་མཁན་སྟོབ་སྦྱེད་པའི་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་དཀའ་བས་རྒྱན་ལྡན་རྩོམ་ཡིག་  
འབྲི་སྐབས། འདི་ཡན་གྱི་ཆོག་བར་མང་བའི་སྡེ་བ་སྦྱར་གྱི་རྩོམ་ཡིག་མ་བྲིས་ན་བཟང་བར་  
སྟམ། སྡེ་བ་སྦྱར་དང་རྩོམ་ཅུལ་གྱི་གདེངས་ཐོབ་པའི་ཆད་མཐོའི་རྩོམ་པ་པོ་ཞིག་གིས་ཆོག་  
བར་ཏ་ཅང་མང་བའི་སྡེ་བ་སྦྱར་གྱི་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བར་རྩོམ་རིག་དང་རྒྱ་ཅུལ་གྱི་ཆེ་བ་འབྱར་  
དུ་ཐོན་པ་ལས། ཆོག་སྦྱར་ལ་གསོན་ཉམས་དང་ཕྱོག་བསྐྱེད་པའི་ཞན་ཆ་མི་འབྱུང་སྟེ། དཔེར་  
ན། མཁས་གྲུབ་མཛེས་ཤིང་ཆོག་གི་མཆོད་བཞེད་དང་། བོད་དང་པཌ་ཆེན་འཛིགས་མེད་གྲགས་  
པའི་བསྟོད་ཆོགས་ལག ཁང་ཁུང་བའི་རྩ་མ་ཆའི་རྟོགས་བཞེད་ལྟ་བུར་གཟིགས་ན་ཤེས་བྱ་བ།  
དེས་ན་སྡེ་བ་སྦྱར་ལ་བྱང་བའི་ཆེད་ཆོག་བར་སོགས་ལྟམ་བར་དུ་དུས་ཆོད་ཀྱིས་ཁོམ་པ་བྱུང་ན་  
དཔེར་བཞེད་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་དགོས།

འདིར་ས་བཅད་མ་སྟོང་ཅམ་དུ་ང་རང་གིས་བྲིས་པའི་དེབ་གཞན་དང་གཞན་དུ་བཀོད་  
ཟིན་པའི་ཆོག་བར་མང་བའི་སྟན་ཆོག་འགའ་ཞིག་དཔེ་མཆོད་དུ་འགོད་ན།

ཆེན་བར་བཟུ་དྲུག་པ་མཐུན་མ་ལ་འཕྲུ་གསོ་ཐོབ་པ།

གང་ཡང་བདེ་གཤེགས་ཆོས་རྒྱལ་ལྷ་འདྲུང་མེད་པའི་ཆལ་དག་མཐུན་པའི་རྒྱུ་མེད་  
བཅར་བ་དང་།

ལྷན་ཅིག་རྒྱུ་གཤེགས་པའི་གཡེར་ཁའི་ལེགས་བཤད་དབྱངས་ལྡན་ལི་ཁྲིའི་རྩལ་  
གྱིས་བཀོས་པ་ཅན།

གསེར་སྦྱང་བཅོ་མའི་འཛོ་སྒྲིག་དང་འགྲོགས་བདེ་སྟོང་རྒྱན་ཡངས་ལྷན་ལ་མཐོང་གའི་  
བྱུར་མིག་ལ།

རྒྱལ་རྣམས་མི་བྱེད་དབྱིངས་རིག་ལྱོད་ནས་རྩེས་ཆགས་འཛུམ་པའི་མཆོམས་སྒྲིན་ལག་པ་  
བསྐྱིངས་པ་སྟམ། (རང་རྩོམ་འཕགས་བོད་ཆོས་འབྱུང་སྟེགས་བམ་གཉིས་པ་ཤོག་གངས་༦༥༠ལས་བྱངས།)

ཆེན་བར་ཉེར་གསུམ་པ།

ཟབ་བསྐྱིང་མདོ་སྟགས་རྒྱུད་སྟེ་རྒྱ་མཆོའི་དགོངས་དོན་ལྟབས་ཀྱི་འཁྲི་ཤིང་གཡོ་བ་  
འགོག་མེད་རབ་འབྱམས་ཁམས་སུ་བསྟེགས།

དེས་དོན་ངེ་བཞིན་སྟེ་བའི་རོ་འཛིན་མེ་ན་ཀུའི་འབྱིང་བག་ལ་རེག་འཕགས་ལུལ་པཌ་



ཆེན་བྱེ་བས་ཀྱང་། །

འགྲན་པར་མི་བཟོད་བསོད་ནམས་འཕྱལ་གྱི་ལྷས་སྟོབས་རབ་རྫོགས་གྲགས་པའི་གད་  
རྒྱུངས་སྤྱབ་བསྟན་ས་གསུམ་ཁྱོན་ན་སྟོག།

ལྷ་རིགས་དཔལ་གྱི་རྣམ་དཔྱད་མཆོག་གྱུར་མཆེ་ལྡེར་རྟོག་པོ་ཤ་ར་ལྷ་དེ་སྤྱབ་བསྟན་  
གངས་རིའི་མགོན་དུ་མངོས། །(རང་རྩོམ་འཕགས་པོ་དཀོན་འཕྱུང་སྒྲེགས་བཅས་གཉིས་པ་ཤོག་གངས་༡ ལས་བྲངས།)

ཆེན་བར་ཉེར་བདུན་བ།

མཐའ་དག་རྒྱ་ཤེལ་གངས་རིའི་ཁོར་ལུག་སྒྲུག་འོད་དང་འགྲོགས་སྤྱན་མཆམས་སྤྱིན་གྱི་  
བ་བ་བཅེགས་པའི་ངོས་ན་འགྱུངས། །

རྣམ་དག་སྤྱབ་པའི་དགོངས་དོན་ཡོངས་རྫོགས་དབྱངས་གྱི་ང་རོས་ལོག་སྒྲའི་མ་སྒྲེས་སྟོང་  
དང་ལྷན་ཅིག་འདར་བར་བསྟེན། །

དཔལ་ལྷན་སྟོབས་བཅུ་མངའ་བ་ཀུན་གྱི་མཛད་པ་གཅིག་དུ་སྦྱངས་པའི་དཔལ་སྒྲུག་  
འཕྲིན་ལས་རལ་པའི་ཁྱུར་འཆང་བ། །

ཁ་བའི་ལྗོངས་འདིའི་སེལ་སྤྱབ་མེད་སྤྱབ་བསྟན་གངས་རི་སྟོང་བའི་དཔལ་ལྷན་འཇམ་  
མགོན་ས་པཎ་ཡབ་སྲས་བསྟུགས། །

ཆེན་བར་མོ་གཅིག་བ།

འཆར་ཁའི་ཉི་མའི་སྒྲུག་འོད་འཕྱུང་བའི་མཆམས་སྤྱིན་ལ་ཆགས་བརྒྱད་གཉིས་ལང་  
ཆོའི་ཁེངས་པ་རབ་བཅེགས་མིག་སྒྲན་མདངས་འཕྱུང་ཐོར་ཅོག་རལ་པའི་བྱར་ལུང་འཕྱུངས། །

མཐའ་དག་ཤེས་བྱའི་ལྷ་སྤྱལ་མིག་ཅན་གཅིག་དུ་དགྲུག་པའི་ཐུགས་གྱི་མཁྱེན་རབ་དོན་  
ཡོད་ཞགས་པའི་འཕྱལ་གྱི་མེ་ལོང་ཉི་མ་བྱེ་བའི་མདངས་དང་འབྲེས། །

བཞི་ལྷག་དུག་ཅུ་ངི་བའི་འཇིག་རྟེན་རྫོགས་པའི་དབྱངས་བདུན་རི་མོ་གསུམ་པའི་དཔལ་  
གྱི་མགྲལ་བར་མངོན་པར་རབ་ཆགས་མ་བྱ་དགའ་བའི་འབབ་སྟེགས་འཆང་། །

སྤྱབ་པ་སྟོགས་ཀུན་རི་དྲགས་མིག་ཅན་དག་གི་སྟོང་ལ་མངོན་པར་ཆགས་པ་ཡེ་ཤེས་ལུས་  
ཅན་སྒྲུ་འཕྱལ་བ་བ་འཇམ་དཔལ་རྩོལ་རྟོག་པོས་སྟོངས། །(རང་རྩོམ་འཕགས་པོ་དཀོན་འཕྱུང་སྒྲེགས་  
བཅས་དང་པོ་ཤོག་གངས་༡ ལས་བྲངས།)



ཡང་ན། དཔལ་སྒྲུག་གསུང་གི་རི་སྒྲིམ་ལ་ཆགས་དམ་པའི་སྒྲིམ་མཆོག་བདེ་འབྱུང་རལ་  
པའི་གཙུག་ན་བཀུར་བས་མཆན་མོར་རྒྱ་བ་སྤྲོད་ན་མགྲིན་བཅུ་དཔུང་དང་བཅས། །

ནམ་དག་ཁྲིམས་ཀྱི་དམ་བཅའ་གསུམ་ལྡན་ཉག་ཕན་ཚེན་པོས་བཀུམས་དང་ལྡན་ཅིག་  
སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྩེ་སི་ཏའི་ལང་ཆོ་སྟོང་གི་དགའ་མ་ལ་བསུས་པས། །

མཐའ་དག་ཆོས་ཚུལ་ཤིང་རྟ་བཅུ་པའི་ས་ཁྲོན་དག་ལ་མཁྱེན་རབ་དཔལ་གྱི་འདུག་པ་  
བཅུ་པས་ཞབས་སྒྲིམ་ཅིབས་སྟོང་འཁོར་ལོ་འབར་བའི་རེ་ཁྲ་བཀོད། །

ལེགས་ལྡན་ཚུལ་འདི་ཤོག་མཁར་ཀན་པོས་རྟོག་བཟོས་བསྐྱུན་པ་ལྟའི་གོང་འཛོམས་རྒྱ་  
མ་ན་ཞེས་སྟོན་དུ་གྲགས་པའི་རིག་བྱེད་གཏམ་རྒྱུད་དེ་མ་ལགས། །(རང་ཚཱ་འདུལ་བའི་སྟོན་རྒྱུན་  
འཛོམ་བུའི་གསེར་གྱི་མཆོད་སྟོང་ཤོག་གྲངས་༤༦༥ ལས་བྲངས།)

### ཆིག་བར་མོ་ལྷ་པ།

མཐའ་དག་སྲིད་ཞེའི་མངོས་པ་གཅིག་བསུས་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་རྫོགས་མཆན་དཔེའི་  
མངོས་སྒྲུ་རི་དྲགས་མཆན་མས་ལེགས་བརྗོད་མ་དང་དཔལ་མའི་ཁེངས་པ་སྟོབས་ལྡན་མནན་  
པའི་འགྲམ་ན་བཅིངས། །

སྟོན་འཁྱོག་དཀྱུས་རིང་ལྷན་པ་མཐིང་གའི་བྱར་མིག་དང་འགྲོགས་བདེ་ཆེན་ལུ་འབྱར་དར་  
བའི་ལང་ཆོས་རྒྱལ་ནམས་མི་བྱེད་དབྱིངས་རིག་སྟོང་ནས་ཐུགས་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་དང་ལྡན། །

ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་ཙ་བཞིའི་ཆོས་ཚུལ་དེ་བའི་རྒྱུད་མངས་ཁོག་ནས་  
བྲངས་པའི་འཇུར་ཁྲག་སྟན་པོ་དབྱར་གྱི་ར་དང་ཁྲ་བྱུག་གཞོན་ལུའི་དུག་འཇུར་བཞིན། །

གཙུག་ལག་ལི་ཤིའི་དེ་བསུང་རབ་འབྱུལ་མཆུ་སྟོས་ལྷན་པ་དམར་པོའི་འདུམ་ལྡན་  
ཀུན་དགའི་དཔལ་ཇུར་ངང་པའི་བྱ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་ཁྱེད་བདག་མགྲིན་འོ་མའི་མཆོན་  
ཅེན། །(རང་ཚཱ་འཕགས་པོད་ཆོས་འབྱུང་སྟོན་བམ་དང་པོ་ཤོག་གྲངས་༦ ལས་བྲངས།)

### ཆིག་ལྷག་གི་སྟོན་རྒྱུན་རྒྱུ་འགྲུ་ལ།

རྒྱུ་པའི་གཅོད་མཆོམས་ངེས་མེད་པའི། །

ཆིག་སྟོན་དེ་ནི་ལྷག་པའི་ལུས། །

རྒྱུ་པས་གཅོད་མཆོམས་རིང་ཐུང་ངེས་པ་མེད་པའི་ཆིག་སྟོན་དེ་ནི་ཆིག་ལྷག་གི་སྟོན་



སྤྱི་ཡིན། འདི་ལ། ལ་ཅ་དགོས་གཏུགས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ལུགས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་འགའ་  
ཞིག་ཕྱེས་ནས་འཆད་ན། ༡) གདོད་མའི་ཆིག་ལྷག ༡) བསྐྱར་ཚོམ་ཆིག་ལྷག ༡) ངག་སྒྲོས་  
ཆིག་ལྷག ༤) གཞུང་བྲིས་ཆིག་ལྷག ༥) སྒོལ་རྒྱན་གྱི་རྒྱ་ཆལ་ཆིག་ལྷག ༦) དེང་རབས་ཀྱི་རྒྱ་  
ཆལ་ཆིག་ལྷག ༧) རྒྱང་ཚོམ་ཆིག་ལྷག ༡) དབྱུང་ཚོམ་ཆིག་ལྷག་དང་བརྒྱུད་དོ།

དང་པོ། གདོད་མའི་ཆིག་ལྷག་ནི། གདོད་མའི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཁོར་ལུག་ཁྲོད་དར་  
སྒོལ་བྱུང་བའི་ཆིག་སྒྲོས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པའི་མགོ་བརྩུགས་པ་ནས་སྐད་གསར་བཅད་  
ཀྱིས་གཏན་འབེབས་མ་ཕྱས་བར་ཆིག་ལྷག་ཚོམ་ཡིག་པལ་ཆེ་བ་ནམས་ཡིན། དཔེར་མཆོན་  
ཅམ་བཞོད་ན།

ཏུང་ཉོང་ཡིག་རྟིང་ལས། སྤར་རྒྱལ་ཕྱན་(ཕྱན་)ལུལ་ལུལ་ན། མཁར་བྱ་རེ་རེ་ན་གན་སྟེ།  
རྒྱལ་ཕྱན་(ཕྱན་)བཞུད་པ་དང་། རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་སྒོན་པོ་བཞུད་པའི་རང་(རབས་)ལ། ཞང་ཞུང་  
ངར་པའི་རྩེ་(རྩེ)། བོ་ཡིག་སྟ་ཤུར། སྒོན་པོ་ཁྱུང་པོར་སངས་རྩེ་དང་། སྤང་ལོམ་མ་ཅེ་གཉིས།  
མུང་རོའི་བྱུན་(བྱུད་)ཀར་ན། རྩེ་ཅང་རྩེའི་ཐོད་ཀར། སྒོན་པོ་སྟ་ཏུ་དང་གནང་གཉིས། ལུལ་  
གནུབས་ཀྱི་སྤིང་དུག་ན། རྩེ་གནུབས་རྩེའི་སྤིས་པ། སྒོན་པོ་ཆེའུ་དང་གོ་གཉིས། ལུལ་མུང་  
རོའི་ཤམས་པོ་ནི། རྩེ་ལོང་མ་གྱི་བོམ་ཆ། སྒོན་པོ་མུ་དང་བྲེ་གཉིས། ལུལ་སྤྱི་རོའི་ལྷང་ལྷན་  
ན། རྩེ་གྱི་རྩེའི་མང་པོ། སྒོན་པོ་ཤེའུ་དང་སྟག་གཉིས། ལུལ་ངས་པོའི་ཁྲ་གསུམ་ན། རྩེ་དགུག་  
གྱི་འི་བྱིང་པོ་རྩེ། སྒོན་པོ་མགར་དང་གཉན་གཉིས། ལུལ་དབྱེ་རོ་ལུལ་བཞི་ན། རྩེ་དབྱེ་རྩེའི་  
མཁར་པ། སྒོན་པོ་དཔོ་དང་རུག་གཉིས། ལུལ་འོ་ལུལ་གཡི་སྤང་ཀར་ན། རྩེ་འོ་རྩེའི་བྱིན་བྱང་  
ཆ། སྒོན་པོ་རྩོ་དང་དབའས་གཉིས། ལུལ་རྩེགས་ལུལ་གྱི་བྱ་བཞི་ན། རྩེ་རྩོག་རྩེའི་ལ་བྱང་།  
སྒོན་པོ་སས་པ་དང་མུང་ནད་གཉིས། ལུལ་སྤུམ་རོའི་ལ་སུམ་ན། རྩེ་ནམ་པའི་བྱ་གསེང་ཏི།  
སྒོན་པོ་མུང་དང་སྤང་གཉིས། ལུལ་སྤིབས་ལུལ་གྱི་རལ་མོ་གོང་ན། རྩེ་བྱང་རྩེའི་རྩོལ་ནམ།  
སྒོན་པོ་ཁྲག་ཆམས་དང་དབྱུང་གཉིས། ལུལ་གོང་ལ་བྲེ་སྤར་ན། རྩེ་གོང་རྩེའི་དཀར་པོ། སྒོན་  
པོ་མཁར་པ་དང་ཕ་རུག་གཉིས། ལུལ་མུང་ལུལ་གྱི་རྟ་གསུམ་ན། རྩེ་མུང་ཅུང་སྤང་རྒྱལ། སྒོན་  
པོ་འོ་རུ་དང་སྤྱགས་གཉིས། ལུལ་དུགས་ཀྱི་བྱ་བཞི་ན། རྩེ་དུགས་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོག་བྱིན། སྒོན་པོ་  
པོ་གྲ་དང་པོག་རོལ་གཉིས། ལུལ་མཆིམས་ལུལ་གྱི་དགུང་ལུལ་ན། རྩེ་མཆིམས་རྩེའི་ནེ་  
ལ། སྒོན་པོ་དང་དང་དིང་དི་གཉིས། ལུལ་སུམ་ལུལ་གྱི་ལ་སུམ་ན། རྩེ་འབས་སྤྱི་མང་རུ་ཏི།



སྒོན་པོ་རྒྱང་དང་ཀམ་གཉིས། ཡུལ་འབྲོག་མོ་རྣམ་གསུམ་ནང། རེ་མེ་རི་ཁྲི། སྒོན་པོ་རྒྱང་རེ་  
གནག་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་རོ།

གཞན་ཡང་སྐབས་དེ་དག་ཏུ་བྱིས་པའི་གཡུང་རྒྱུད་པོན་གྱི་ཆོག་ལྷག་གསུང་རབ་ཀྱན་ཕྱེ་  
ཆན་འདིའི་ནང་ཏུ་འདུ་བར་སྟམ།

གཉིས་པ། བསྐྱར་ཚེས་ཆོག་ལྷག་ནི། སྐད་གསར་བཅད་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་ཐ་སྟད་  
གཅིག་ལྟར་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངས་ཅན་བསྐངས་ནས་གསུང་རབ་པོད་བསྐྱར་དང་དེ་དོན་པོད་  
འགྲེལ་གྱི་ལྷག་ཚེས་རྣམས་ཡིན་ཆོག་སྟམ། དེའི་མཆོན་འགོད་ན།

འདུལ་བ་ལུང་གཞི་ལས། ཚུར་ཤོག་གིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་བཤད་པའི་སྐབས། དེའི་  
ཆོ་ཉེ་རྒྱལ་དང་པང་ནས་སྟེས་གཉིས་གདུལ་བའི་དུས་ལ་བབ་ཅིང་། སྒོན་པས་འདུལ་ལམ་  
ཉན་ཐོས་ཀྱིས་འདུལ་ན། ཉན་ཐོས་ཀྱིས་འདུལ། རྩ་འབྲུལ་གྱིས་འདུལ་ལམ། སྟོད་ལམ་གྱིས་  
འདུལ་དགོངས་པ་ན། སྟོད་ལམ་གྱིས་འདུལ་བར་དགོངས། སྟོད་ལམ་གྱིས་འདུལ་བ་དེ་ལ་ཆོ་  
དང་ལྷན་པ་རྟ་ཐུལ་གཏོང་བར་མཛད་དེ། དེའི་སྟོད་ལམ་གྱིས་ལྷ་དང་མིའི་ཡིད་སྟུང་པར་བྱེད་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ནས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་རྩལ་པ། རྟ་ཐུལ། རྟོད་ཀྱིས་ཉེ་རྒྱལ་དང་  
པང་ནས་སྟེས་ལ་སོམས་ཤིག རྟ་ཐུལ་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཀའ་ལ་ལྷག་པར་བྱ་བ་བྱེད་  
པ་ཡིན་པས་ཞབས་གཉིས་ལ་ཕྱག་བཅའ་ནས་སོང་ངོ་། །དེ་ནས་རྟ་ཐུལ་གྱི། རྩ་ཤོག་ཐབས་  
བཤོས། སྟམ་སྐྱར་དང་། ཆོས་ཤོས་དང་། ལྷང་བཟེད་ཤོགས་པ་མཛོས་པས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་  
བསོད་སྟོམས་ལ་བཞུགས་སོ། །དེའི་ཆོ་ཉེ་རྒྱལ་གྱིས་རྟ་ཐུལ་ཐག་རིང་པོ་ནས་མཐོང་སྟེ། རབ་ཏུ་  
བྱུང་བ་འདིའི་སྟོད་ལམ་ལྷ་བྱ་ནི་བདག་གིས་སྒོན་ཆད་མ་མཐོང་བས། དེའི་གམ་ཏུ་སོང་ནས།  
རྟོད་ཀྱི་སྒོན་པ་གང་། གང་གི་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བྱུང་། ལུའི་ཆོས་ལ་དགའ་ཞེས་བྱེད་སྟམ་སྟེ་དེ་ལྟར་  
བྱིས་པ་དང་། རྩ་ལུའི་རིགས་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་སངས་རྒྱས་པ་དེ་བདག་གི་སྒོན་པ། དེའི་  
ཕྱིར་རབ་ཏུ་བྱུང་། དེའི་ཆོས་ལ་དགའ་ལོ། །དགེ་སྟོང་། ཆོས་དེ་སྒོན་ཅིག ཁོ་བོ་ན་གཞོན་ཞིང་  
རབ་ཏུ་བྱུང་བ་གསར་བས། དེའི་བསྟན་པ་རྒྱ་ཆེར་བསྟན་མི་རུས་ཀྱིས། དོན་བསྟན་པར་བྱའོ། །  
དགེ་སྟོང་། ཁོ་སོ་ལ་ནི་དོན་དགོས་ཀྱིས། དོན་མང་ཡང་རུང་། ཉུང་ཡང་རུང་སྒོན་ཅིག རྟ་ཐུལ་  
གྱིས་སྟམས་པ། ཆོས་རྣམས་གང་དག་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་དང་། །དེ་ཡི་རྒྱ་དང་དེ་འགོག་གང་ཡིན་  
པའང་། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་བཀའ་རྩལ་ཏེ། །དེ་སྐད་གསུངས་པའི་ཚུལ་ཅན་དགོ་





སྤྱི་ཆེ། ཆོས་ཀྱི་ནུས་ཀྱངས་འདི་བཤད་པ་ན། ཉེ་ཆུལ་ཆོས་ནུས་ལ་ཆོས་ཀྱི་མིག་རྩལ་མེད་  
 ཅིང་ངི་མ་དང་བྲལ་བ་སྒྲིལ་སོ། ཇི་ནས་ཉེ་ཆུལ་ཆོས་མཐོང་བ་དང་། ཆོས་ཐོས་པ་དང་། ཆོས་  
 རིག་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་གཏིང་སླེབ་པ་དང་། སོམ་ཉི་དང་ཐེ་ཆོས་ལས་བརྒལ་བ་དང་། གཞན་གྱི་  
 གྲིང་མི་འདྲིལ་པ་དང་། གཞན་གྱིས་མི་བཀྱི་བ་དང་། ལྷན་པའི་བསྐྱེད་པའི་ཆོས་ནུས་ལ་མི་  
 འདིགས་པ་ཐོབ་ནས་སྒྲིལ་བ། སྒྲིབ་པ་ནུས་ཀྱི་ཆོས་འདི་ཡིན། བསྐྱལ་མང་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་  
 ཏུ། རྩོན་ཆད་མ་མཐོང་མ་ཐོས་པ། འཆི་མེད་མུ་དན་མེད་པ་ཡི། ལོ་འཕང་འདི་ལ་རྩེས་སུ་  
 རྟོགས། བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་ད་ལྟ་གང་ན་བཞུགས། ཆུལ་པོའི་ཁབ་འོད་མའི་ཆལ་ནའོ། ཇི་  
 ཡི་རང་སྟེ། ཏྲ་ཐུལ་ལ་ཕྱག་འཆལ། སྐྱོར་བ་བྱས་ནས། པང་ནས་སྒྲིལ་ཅན་སོང་བ་དང་། དེས་  
 ཐག་རིང་པོ་ནས་འོང་བ་མཐོང་སྟེ། བྱོད་ཀྱི་དབང་པོ་ནུས་དྲངས། བཞིན་གྱི་མདོག་ཡོངས་སུ་  
 དག པགས་པའི་མདོག་ཤིན་ཏུ་དཀར་ན། བྱོད་ཀྱིས་བདུད་ཅི་རྟེད་དམ། རྟེད་དོ། ཆོས་དེ་སྟོན་  
 ཅིག ལྟར་གྱི་ཆོགས་བཅད་བརྟེན་པས། ད་དྲུང་ལན་ཅིག་བརྟེན་ཅིག ཡང་ལན་ཅིག་བརྟེན་  
 པས། དེས་ཀྱང་བདེན་པ་མཐོང་ནས། ལྟར་བཞིན་ཆེད་ཏུ་བརྟེན་དེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་ད་ལྟ་  
 གང་ན་བཞུགས། འོད་མའི་ཆལ་ནའོ། རྩུ་ཤོག་དེའི་སྒྲིབ་སྟེང་ཆངས་པར་སྤྱད་པར་བྱའོ། ཆོ་  
 དང་ལྷན་པ། ཇི་འཁོར་ལ་བསྟོ་བར་བྱ་སྟེ། བདག་ཅག་ལྟ་བུ་གྲགས་པ་དང་ལྷན་པས་འཁོར་ལ་  
 ལྟ་བུ་འཁོར་ལེགས་པ་ཡིན་ནོ། ཇི་ནས་དེ་གཉིས་ཀྱིས་བྲམ་ཟེའི་བྱེད་ནུས་ལ་སྒྲིལ་བ། ལོ་པོ་ཅག་  
 གཉིས་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྟེང་ཆངས་པར་སྤྱད་ན། བྱེད་ནུས་ཅི་བྱེད། མཁན་པོ་  
 གཉིས། བདག་ཅག་ཅི་འཆལ་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད་གཉིས་ལ་བརྟེན་པ་ལགས་པས། བདག་ཅག་  
 ཀྱང་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་རྩེས་སུ་རབ་ཏུ་འབྱུང་བར་བཀྱིའོ། བྱེད་དག ད་དེའི་དུས་ལ་བབ་པར་ཤེས་  
 པར་གྱིས་ཤིག དེ་ནས་དེ་གཉིས་འཁོར་ལྟ་བུ་དང་བཅས་འོད་མའི་ཆལ་དུ་སོང་བ་དང་། ཏྲ་  
 ཐུལ་ཤིང་དྲུང་ཞིག་ན་འདུག་པ་མཐོང་ནས། ཉེ་ཆུལ་གྱིས་པང་ནས་སྒྲིལ་ལ་སྒྲིལ་བ། དང་པོར་  
 བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་ཕྱག་བྱུང་མ། གང་ལས་ཆོས་ཐོས་པ་དེ་ལ་ཕྱག་བྱ། དང་པོ་ཆོས་ཐོས་པ་དེ་  
 ལ་ཕྱག་བྱའོ། ཇི་གཉིས་ཏྲ་ཐུལ་གྱི་གམ་དུ་སོང་སྟེ། ཕྱག་བཅལ་བ་དང་། བྲམ་ཟེ་རྒྱ་བ་ལ་དགའ་  
 བཞིག་ཀྱང་རྒྱ་བ་ལ་ཕྱག་བྱེད་དོ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས། ཆན་པ་དང་ནི་གཞོན་པའང་བྱང་། །  
 གང་ལས་ཆོས་ནི་ནུས་ཤེས་པ། ཇི་ལ་གུས་པར་ཕྱག་བྱ་སྟེ། རྒྱ་བ་ཆོས་ལ་ཇི་བཞིན་ནོ། ཇི་ནས་  
 དེ་གཉིས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་དྲུང་དུ་སོང་བ་དང་། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྒྱུང་རིང་པོ་ནས་



དེ་གཉིས་གཟིགས་ཏེ་བཀའ་སྒྲུལ་པ། དགེ་སློང་དག་ཁྱེད་གྱིས་དེ་གཉིས་མཐོང་ངམ། བཅུན་པ། མཐོང་ངོ། །འདི་གཉིས་ནི་ངའི་ཉན་ཐོས་ཤེས་རབ་ཅན་དང་། རྩུ་འབྲུལ་ཅན་གྱི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་རོ། །དེ་ནས་དེ་གཉིས་བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱི་བྱང་དུ་སོང་སྟེ་ཞབས་གཉིས་ལ་བྱག་བཅལ་ནས། བཅུན་པ། བདག་ཅག་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཆོས་འདུལ་བ་ལ་རབ་ཏུ་བྱང་བ་དང་། བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དགེ་སློང་གི་དངོས་པོ་གནང་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱི་སྐུན་སྒར་ཆངས་པར་སྦྱོད་པ་སྦྱད་པར་བཟུང་། །བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་དེ་གཉིས་ལ། དགེ་སློང་། རྩུ་མོག་ཆངས་པར་སྦྱོད་ཅིག་ཅེས་བཀའ་སྒྲུལ་པས། སྐྱེད་ཁ་སྦྱ་བེགས་ནས་ཞག་བདུན་ལོན་པ་ཅམ་དང་། ལག་ན་ལྷང་བཟེད་དང་བྱ་མ་བུ་མོགས་པ་དང་། དགེ་སློང་བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་བརྒྱ་ལོན་པའི་སྦྱོད་ལམ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཏོ། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་རྩུ་མོག་བཀའ་སྒྲུལ་པས། སྐྱི་སྒྲམ་སྐྱར་གྱོན་པའི་ལུས་ལྡན་ཞིང་། མོད་ལ་དབང་བོ་རབ་ཞི་གནས་གྱུར་ཏེ། སངས་རྒྱུ་དཀོངས་པས་ལུས་གཟུགས་བཀའ་བ་པར་གྱུར། ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོད་རྟེན་སྒྲམ།

གསུམ་པ་དག་སྒྲོས་ཆིག་ལྷག་ནི། གསུང་རབ་གྱི་བར་ཆད་ལ་ཁུངས་བཅོལ་བའི་སྐྱག་ཅ་འདེད་མི་དགོས་པར་གདོད་མའི་ལྟ་འདྲའི་སྦྱང་དང་བཤད་སྟོལ་འདྲ་མིན་དམངས་ཁྲོད་དུ་གཤགས་པས་ཁྱབ་པ་དེ་དག་དམངས་གྱི་དག་སྒྲོས་དང་མཐུན་པར་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་པའི་ཆིག་ལྷག་ནམས་ཡིན་ཆོག་སྟམ།

དཔེར་ན་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་བྱ་བྱེད་འདྲི་སྦྱང་སོགས་གྱིས་མཆོད་རྟེན་སྒྲམ། ཡང་དག་སྒྲོས་གྱི་དཔེ་མཆོད་ཞིག་ལ། སྐ་མ་ལྟ་སར་རྩེ་ཉེན་ཁ་འབྱུང་ཉེར་བཞེན་སྟེ་པ་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཆོས་ལྟན་འཛིན་གྱིས་བཀའ་བསྐུར་གནང་མཐར་ཆེ་བཅུན་ཀུན་དགའ་དོན་འབྱུང་ལ་སྐྱབས་འདུག་ཞུ་རྒྱ་བྱགས་སྐྱག་བཅད་དེ། དེ་ལྟར་ཆེ་བཅུན་ཀུན་དགའ་དོན་འབྱུང་ལ་དེ་ལྟར་སྐྱབས་འདུག་གནང་རོགས། རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱགས་འདོད་གང་མཆིས་ན་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་རེ་ཡོད། ཅེས་ཞུས་པས་ཆེ་བཅུན་ཀུན་དགའ་དོན་འབྱུང་ནས་ར་མོད་གཙུག་ལག་ཁང་ང་ལ་གནང་རོགས་ཞེས་གསུངས་པར་སྟེ་གཞུང་དཔོན་རིགས་ཆོས་ཁས་སྤངས་མེད་ཚུལ་གསུང་གི་འདུག་སྐྱེ་མས་ར་མོད་གཙུག་ལག་ཁང་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་མི་དགོས་གསུངས་ཤིང་། རྩུ་མོད་ལྟར་སྐྱར་པ་སྐྱབས་ཞེས་པའི་ཆིག་མཚན་པར་སྟེ་བས་ཆེ་ལྟ་སར་རྩེ་ཉེན་སྦྱོག་ཆེད་བྱག་ཅུ་མ་འབྲུལ་བ་དང་འབྲེལ། སྐ་མས་རྩུ་མོད་ལྟར་གདོང་བ་བཞིང་ནས་ཁོར་དེ་གསོལ་



དཔོན་མཉམ་འབྲིང་གི་ཚུའི་ཐོག་མ་བྱིངས་པར་ཕེབས་ཆེ་བླ་མས་གསོལ་དཔོན་ལ་ཚུའི་ནང་  
 དུ་མིག་མ་བལྟ་ཞེས་གདམས་པར། གསོལ་དཔོན་བྲན་པ་གཡིངས་ཏེ་ཚུའི་ནང་དུ་མིག་བལྟས་  
 པས་ཚུའི་ནང་དུ་ལུང་སྟེ་ཚུས་འབྱེར་བས་བླ་མ་ཐུགས་ཁྲོས་ཏེ། དེ་ནས་བཟུང་རྒྱུད་སྟོང་གྲ་  
 ཚང་དུ་བྱག་ཅུ་མ་འབུལ་སྐྱབས་སུ་གཞི་བདག་གཏོར་མ་མེད་པར་བཅོས་པ་ལྟར་ད་ལྟའི་ཆར་  
 འབུལ་སྒོལ་མེད། ཡང་རྒྱུད་སྟོང་གྲ་ཚང་དུ་ར་མོ་ཆེར། ཉིན་གཅིག་རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞིའི་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཆོས་ཐོག་བཅགས་ཏེ་རྒྱ་རྒྱར་ཕེབས་ཤིང་། ཡང་ཉིན་ཤས་རྗེས་སུ་རྒྱལ་ཆེན་  
 རིགས་བཞིའི་ནང་ནས་གཅིག་ཆོས་ཐོག་དུ་ཕེབས་གྲུབས་ཀྱིས་ཞབས་ཡ་གཅིག་ཡར་བཀྲག་  
 རས་བཞུགས་བསྐྱེད་པ་དགོར་གཉེར་ནས་མཐོང་བས། འཕྲལ་དུ་གོང་རིམ་ལ་སྟན་གསན་ཞུས་  
 པས་སྟེ་གཞུང་དཔོན་རིགས་ཆོས་ལྟན་འཛུམས་ཀྱིས་ར་མོའི་གཙུག་ལག་ཁང་འདི་རྗེ་བཙུན་  
 ཀུན་དགའ་དོན་འབྲུབ་ལ་ཐུར་དུ་འབུལ་ན་ལེགས་ཀྱི། རྗེ་བཙུན་ལ་མ་ཐུལ་ན་རྩོམ་པོ་རིན་པོ་  
 ཆེ་ཡང་རྒྱ་རྒྱར་ཆོས་ཐོག་དུ་བཅགས་ཉེན་ཆེ། ཞེས་བཀའ་བཏོས་གནང་སྟེ་རྗེ་བཙུན་ཀུན་  
 དགའ་དོན་འབྲུབ་ལ་དབུལ་རྒྱ་ཐུགས་ཐག་བཅད། ལྟ་བུས་མཆོན་ལུས་སྟུམ།

བཞི་པ། གཞུང་གིས་ཆོག་ལྷག་ནི། བར་ལམ་རང་གཞུང་དགའ་ལྟན་པོ་བྲང་པའི་གཞུང་  
 འབྲེལ་ཡིག་ཆར་ཆོག་སྟུང་ཏུ་ཅང་མང་པའི་ལྷག་ཆོས་འབྲི་སྒོལ་གསར་པ་ཞིག་དར་བ་དེ་ཉིད་  
 ཡིག་ཆོགས་ཉུང་བར་བརྗོད་དོན་བསྟུ་ཆེ་བ་དང་། ཆོག་སྦྱར་བརྗོད་ཅིང་གོ་བ་ཟབ་པ་སོགས་  
 གི་ཁྱད་ཆོས་ལྟ།

ཐྱོང་ཅན་གི་ཞལ་ལས་གཞུང་ཡིག་སྟོག་ན་འབྲུག་དང་། བསམས་ན་ཆར། ལག་ལེན་དུ་  
 འགལ་འདུ་མེད་པ་ཞིག་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ཐོས་ཤིང་། དེ་ཡང་གཞུང་ཡིག་སྟོག་སྐྱབས་རྗེད་  
 བྱེད་ལ་འབྲུག་གྲགས་པ་ལྟ་བུའི་བརྗོད་ཉམས་དང་། དོན་ལ་བསམས་ན་ཁྱེད་ཞལ་བཞེས་བྱང་  
 ན་བརྗོད་མེད་ཐོག་ མ་བྱུང་ཆེ་རྒྱ་མཚན་གསལ་བཀོལ་གྱིས་ཆབ་འབངས་སྒྲིམ་པས་པར་གཙོ་  
 འདོན་བྱེད་དགོས་པ། འབྲེལ་ཡོད་དོན་གནད་ཐོག་ཐག་གཅོད་གཅང་མ་ཡུག་གཅིག་དུ་བྱེད་  
 པ་ལས་དོན་ཅ་གཅིག་ལ་ཐག་གཅོད་སྒྲ་ཆོགས་དང་། རྒྱ་ཆོག་བྱི་འགལ་སོགས་ལག་ལེན་དུ་  
 འགལ་འདུ་མེད་པ་གཙོ་འདོན་དགོས་པར་བཤད། དེའི་དཔེ་མཆོན་ཅམ་བཀོད་ན། ཡགོང་ས་  
 བཙུགས་པ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་སྟེལ་ལོའི་ཞལ་གདམས་ལས།

ངོས་ཐོག་མར་སྟར་སྒོལ་གསེར་བུམ་དཀྲུག་འདོན་མ་དགོས་པར་ལུང་བཟླ་དོན་



གསལ། སྲིད་ཞིའི་འདྲེན་མཆོག་ཡ་རྒྱལ་དབང་གི་སྐྱེ་བུ་བཟླ་དཔུང་ངོས་འདྲིན་གྱིས་  
གདན་ཁྲིར་འཁོད་པ་ནས་བཟུངས། བར་སྐབས་སྔོན་གྱི་མཛད་ལམ་གཞིར་བཟུང་རྒྱལ་ཆ་བ་  
ཡོངས་འདྲིན་རྟ་ཆག་ཏེ་ཐོག་ཐུང་དང་། མཁན་ཆེན་ཡོངས་འདྲིན་རྟ་ཆེ་འཆང་ཕུར་ལྷོག་རིན་  
པོ་ཆེས་དབུས་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་གཙུག་བསྟེན་ཆོས་སྦྱོང་གིས་མཆོན་འདོན་ཁ་ཁྲལ་  
སློར་འདྲིན་སྦྱོར་ཐུང་། རབ་ཕྱུང་དང་། དགོ་ཚུལ་སྟོན་ནོད། གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྷན་  
བཀའ་བཟླ་ཆོད་ལྟ་མདོ་རྒྱུད་རྒྱ་མཆོའི་རྩིས་གནང་། དབང་བཀའ་ཁྲིད་སོགས་རང་གི་སློ་  
ཆོད་དང་བསྟན་པ་ཉིན་ལྟར་ཆག་མེད་དུ་སྦྱང་བཅོན་གང་འཆམས་བསྟེན་ཁྲལ་ཡང་། རང་  
ལོ་ཉི་ཤུ་ལ་བབས་མཆམས་སྤར་སྟོལ་ལ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་སྲིད་ཆོས་སྲིད་འགན་འཁུར་ཐོག་  
ཏུ་བབས་པ་ན། རང་ལ་ཆོས་སྲིད་གང་ཐད་ནས་སྦྱོང་གོམས་ཤེས་ཡོན་དམན་ཡང་། ལྷ་སྟེ་  
མི་སྟེའི་སྦྱི་ཁྲིས་དང་། གནམ་བསྐྱོས་ཡུལ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ལུང་སྦྱི་པོར་ནོད་པས་ཁྲལ་  
དུ་ཐངས་ཏེ་རང་ཉིད་དལ་སྟོད་སྦྱིད་སྟོད་གྱི་དབང་མེད་བསྟན་སྲིད་གྱི་བདེ་དོན་ལ་ཉིན་  
མཆན་སེམས་འཁུར་ལྷི་བབས་ནོན་བཞིན་དུ་བསྟན་པ་རྒྱས་ཐབས། ཆབ་སྲིད་ཕ་ཚུགས་  
ཐབས། ཆབ་འབངས་བདེ་བར་ངལ་འཛོལ་ཐབས་ལྷག་བསམ་དྲང་པོས་གཞུང་བསྐྱངས་སྟོ་  
གསུམ་ཡོད་རྒྱ་ཆལ་སྟུགས་བཅིས་ཅུང་། ཤིང་འབྲུག་ལོར་དབྱིན་རིའི་དཔུང་དམག་ལྷགས་  
འབྱོར་སྐབས་ཀྱང་། རང་ཉིད་སྦྱིད་ཐབས་ངོ་སྤྱད་མཐུན་ལམ་བྱས་ཆོ་ཆབ་སྲིད་སྟུགས་  
སྟོན་ཆགས་ཏེ་རྒྱུ་རྩེས་ལག་བསྟུབ་གང་མིན་ཡོང་རྒྱར་བསམས། སྤྱི་ཤུས་ཡུལ་ལ་  
ཆེན་པོ་ནས་མན་རུ་ཡ་རྒྱལ་པོ་དང་མཆོད་ཡོན་བཀྱར་རེས་སུ་འབྲེལ་བ་ནས་བཟུངས། ད་  
བར་པན་ཚུན་སྦྱོང་འོས་ལ་བརྟེན། འཕྲལ་སྟུགས་བདེ་སྟུག་སྟོངས་རེས་ཁུ་བར་ངལ་བ་  
ཁྲད་བསད་གིས་བྱང་འགྲིམས་རྒྱ་སོག་ཡུལ་གྱི་བརྒྱུད་པེ་ཅིན་གསེར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོར་  
ཡུལ་མ་ཡུམ་སྤྱོད་མཛུལ་འཕྲད་བཀྱར་བཅོས་བདག་རྒྱུན་ཆད་མེད་པ་གནང་ཡང་། རིང་  
པོ་མ་ཡོན་པར་ཡུལ་མ་ཡུམ་སྤྱོད་རིམ་གཤེགས་རྩིས་ཡུལ་མ་ཡོན་མོན་ཐོང་ཁྲིར་འཁོད་ལབ་  
སྤྱོད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་སྟོངས་གསོལ་ཐོག་ བོད་སྟོངས་སྟོང་ལ་བཅགས་ཏེ་བྱིར་ལོག་མཆམས། བོད་  
སྟོད་ཨམ་བན་ནས་གཡོ་ཁྲིས་རྩིས་འབྲངས་ལུ་ཅུན་དཔོན་དམག་ལྷ་འབྱོར་བོད་སྟོངས་  
ཆབ་སྲིད་དབང་བུས་འབྲོག་ཉེར། ཡ་རྒྱལ་སྟོན་ཆབ་སྲིད་གྱི་དབང་ལུང་ཡོད་པ་ནམས་རྒྱ་  
གར་འཕགས་ལུ་ཏུ་ངལ་བ་རིང་སྤངས་བདེ་བཅོད་གིས་དབྱིན་གཞུང་བརྒྱུད་རྒྱ་གཞུང་



ལ་གང་ཅིའི་རྒྱ་རྒྱུ་མཐའ་འབྲུད་དང་། རྩོགས་གཅིག་ནས་བསྟན་མིང་བདེ་ཐབས་ཞབས་  
 རིམ་ལྟོད་མེད་བསྐྱབས་པའི་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱའི་བདེན་མཐུ་ཟབ་མོས་རྒྱ་ནག་ནང་འཁྲུག་  
 དུས་འགྱུར་དབང་གིས་བོད་རྩོགས་རྒྱ་དཔོན་དཔལ་ལྷན་རྒྱ་ཆད་པའི་རྒྱུ་ལྟར་རིམ་གྱིས་  
 མཐར་བསྐྱད་ཐོག རང་གི་རྒྱུ་ལྟར་བོད་རྒྱུ་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་སར་སྤར་འཁོད་དེ་རྒྱ་སྤང་  
 བས་བཟུང་། རྒྱ་སྤང་བར་བོད་རྒྱུ་ཆོས་འདི་ཉིད་དུ་བདེ་སྤྱོད་རྩོགས་ལྡན་གསར་དུ་བཞད་པས་  
 མཆོག་དཔལ་ཆང་མ་དགའ་བདེ་ཅི་དགར་ལོངས་སྤྱོད་བག་ཐེབས་སུ་ཆེ་མས་པ་འདིས་  
 མཆོན་པར་། ཞེས་ཡགོང་ས་སྤྱོད་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་སྤང་ཞེས་ཞུ་གདམས་ལྟ་བུའོ། །

(ཐེ་རི་འཛིགས་མེད་དབང་རྒྱལ་ལགས་ནི། དགེ་ལུགས་སྤྱི་འབྲས་དང་སྤྱི་འབྲས་རྒྱན་ལས་ཡིན།)



## བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱན་ལོ་གསར་དར་ཚུལ་སྐོར་ རགས་ཅམ་སྐྱེང་བ།

བུ་རྫོང་ལྷ་མོ་ཆང་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱག་

ལོ་གསར་ནི། ལོ་ལྷ་མོ་རྫོགས་ནས་ལོ་རྗེས་མའི་འགོ་ཚུགས་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། བོད་མིའི་  
ངག་རྒྱན་དུ་ཡོད་པའི་བླ་མ་ལོ་གསར་དང་། རྒྱལ་པོ་ལོ་གསར། བསྟན་སྲུང་ལོ་གསར། བེའུ་  
ལོ་གསར། ཡུལ་པ་ལོ་གསར། མོ་ནམ་ལོ་གསར་རམ་ཞིང་པ་ལོ་གསར་སོགས་ལོ་འགོ་འདྲིན་  
ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ལོ་གསར་ཡང་ཡུལ་སྲོལ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོགས་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་།  
བོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཆང་བའི་ལོ་གསར་གཏོང་བའི་ཐོག་མའི་ལམ་སྲོལ་དེ་དུས་གཞོན་ཅམ་  
ཞིག་ནས་དར་སྲོལ་བྱུང་བའི་སྐོར། ཁོ་བོས་རང་རེའི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་ཁག་ཅིག་དང་། སྐར་  
ནག་ཅིས་རིག་ཐོག་དུ་ཡོད་པའི་བྱུང་རབས་ཐོར་བུ། རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཀན་པོའི་  
ངག་རྒྱན་དུ་གྲགས་པའི་སྤྱང་གཏམ་བཅས་ལ་གཞི་བཅོལ་གྱིས་དེའི་སྐོར་རགས་པ་ཅམ་  
ཞིག་སྐྱེང་བར་འདོད།

དེ་ཡང་། གངས་རི་ར་བས་སྐོར་བའི་བོད་གངས་ཅན། འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་  
ཀྱི་གདུལ་ཞིང་གནས་མཆོག་འདིར། བདག་ཅག་སྟོན་པ་བཀའ་རིན་ཅན་འདས་ལོའི་སྟོན་  
ཀྱི་ལོ་བརྒྱའི་ནང་བོད་རྗེ་གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོའི་རྒྱལ་བརྒྱུད་ཕུ་དེ་གྲང་རྒྱལ་གྱི་སྐབས་སུ་སྤང་  
ཐང་ཞིང་དུ་ཕྱོས། རྒྱ་ལག་ཡུ་བར་དྲངས། ས་བོན་སྤར་འདེབས་བྱེད། སོལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་  
དདུལ་དང་ཟངས། ལྷགས་བཅས་བཞུ་བ་སོགས་ཞིང་ལས་དང་ལག་ཤེས་བཟོ་ལས་བཅས་ཡར་



རྒྱལ་ཆེན་པོ་བྱང་པའི་སྐབས་དེར། རྟོ་ཁ་ཡར་ལུང་ཁུལ་དུ་ཐགས་མཁན་ཆུང་མོ་བལ་མ་ཞིག་གིས་སྒྲ་བའི་དཀར་ཆ་འཕེལ་འགྲིལ་གྱི་ཆ་ཤས་ལ་བལྟས་ནས་ལོ་སྒྲ་ཞག་དུས་རྒྱུས་ཅམ་ཅིས་སྟོལ་ཡོད་པ་དེར་ཆུང་མོ་བལ་མོའི་སྒྲ་ཅིས་ཞེས་གྲགས། སྒྲ་ཅིས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲ་བ་དང་ལོ་འཁོར་ཡང་ཅིས་སྟོལ་བྱང་འདུག་ཀྱང། འབྲུང་བའི་འགྲུར་འོ་ས་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་རྒྱང་ལུང་ཞིང་ཤིང་ཅི་ཁ་འབྲས། ལོ་མ་རྒྱས་ཏེ་ལོ་ལྷར་ཁམ་བུའི་མེ་ཏོག་རབ་དུ་ཤར་སྐབས། བལ་དུས་དབྱིད་ཀ་འཆར་བའི་དགའ་སྟོན་བྱེད་པ་ལས་དམིགས་བསལ་ལོ་གསར་ཞེས་དགའ་སྟོན་བྱེད་སྟོལ་མེད་པར་སྤང་།

### གདོད་མའི་ལོ་གསར།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བོད་དུ་བོན་གྱི་བསྟན་པ་དར་ཚུལ་སྟོར། དཔོན་གྱི་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་གཞིར་བཟུང་ན་སྟོན་པ་འདས་ལོའི་སྟོན་གྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་གཅིག་ཡས་མས་སུ་བོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོས་སྲིད་དབང་བཟུང་བའི་སྐབས་རྒྱ་བོན་ཤེས་པ་ཅན་བརྒྱ་གཉིས་དར་ཞེས་གསལ་བ་དང་། དེའི་ནང་ནས་སྟོར་ཤེས་ཅིས་མཁན་ནི་སྟོར་ཅིས་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་བོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་འཁོད་ཡོད་ལ། རྒྱལ་པོ་ཕ་ཕ་དེ་གྲང་རྒྱལ་གྱི་དུས་སུ་རྒྱ་བོན་རིགས་བཞི་ཞེས་པ་བྱང་བའི་ནང་ནས་དུར་གཤེན་མཆོན་ཆ་གསོས་གཤིས་གཉིས་གྱི་ཅིས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་《རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་》དང་། 《ཆོས་འབྲུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་》སོགས་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་མང་པོའི་ནང་འཁོད་པ་ལྟར། བོན་གྱི་སྒྲ་ཆེན་པོ་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། “སྤྱིར་ན་སྟོང་གསུམ་འདུལ་བྱེད་སྟོན་པ་ཆེད། ཁྲང་འདུལ་མཛད་པའི་ཐབས་སུ་བཀའ་གསོལ་བཞི། ཁོན་ཆོས་ཅིས་དབྱུང་བཞི་དུ་བསྟན་པ་ཡང་། ཁོན་དུ་ཐ་དང་མེད་དུ་རོ་བོ་གཅིག །”ཅས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན། བོན་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ཀྲིང་ཅེ་འཕྲུལ་རྒྱལ་<sup>1</sup>ཞེས་པའི་ཅིས་དང་ཤེས་རིག་མཁས་པ་ཁག་གཅིག་གིས་ཅི་ནའི་ལུལ་<sup>2</sup>ནས་སྟོང་ཞང་ཞུང་བརྒྱད་དེ་བོད་ལ་ཕེབས། བོད་དུ་ཁོང་རྣམ་པའི་ལྷགས་དང་མཐུན་པའི་《འབྲུང་ལྡན་》<sup>3</sup>ཅིས་ལྷགས་སམ་ལོ་འཁོར་ཅིས་རྒྱལ་དང་དགུན་ནི་ལྷོག་མཚམས་ལོ་འཁོར་བའི་གདོད་མའི་

1 ཀྲིང་ཅེ་འཕྲུལ་རྒྱལ་ཞེས་པ་རྒྱ་མིང་ནང་ཁྲང་ཏུ་ཅིའི་འམ་ཁྲང་ཅི་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཡང་བོན་སྟོན་སྐུ་སྐུས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐ་ཆུང་ཅིས་ལ་མཁས་པ་(རྒྱལ་མཆོན་རྒྱལ་སྐུས་གཙུག་སྐུས་རྩ་བོ་)ཁོང་ཅེ་འཕྲུལ་བུ་ཡང་ཡིན་པ་བོན་གཞུང་ལག་ཅིག་ནང་གསལ།

2 གནའ་སྐུ་མོ་ཅི་ནའི་ལུལ་ཞེས་པ་ད་ལྟའི་རྒྱ་ནག་ལ་ཟེར།

3 བོན་གྱི་《འབྲུང་ལྡན་》ཅིས་ལྷགས་སྟོར་རབ་བྱུང་རི་རྒྱའི་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༩ བར་ལོ་ ༡༩༠༩ ལྷན་ཡོད་སྐད།



ལོགས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་གཏོང་བའི་ལམ་སྲོལ་ནི་བོན་གྱི་ལུགས་སྲོལ་ཡིན་པ་དཔེར་ན་ལུག་  
མགོ་ལ་གཡུང་བྱང་དང་ཉི་ཟླའི་གཞུགས་དབྱིབས་བརྒྱན་ཏེ་ས་མེས་གྱི་དྲུང་ལྷ་གསེལ་ནས།  
ས་མེས་ལ་བྱན་གསོ་ཞུ་བ། ས་དམར་དང་ས་དཀར་གྱི་གཡུང་བྱང་འབྲི་བ། དེ་བཞིན་མི་རྣོ་  
གཡང་ཆགས་པའི་ཆེད་དུ་མདའ་དར་དང་གོ་སྟོ་བྱེ་མར། ཆང་ཕུད། ལོ་ཕུད། གཡང་ཤ་ལག་པ་  
གཡས་པ། ཁ་བཟས་གྱི་སྒྲེར་ཁ་བཟས་ལུལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་གང་ལེགས་བསྒྲིགས་ཏེ་ཆེ་རིང་ནད་  
མེད་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པའི་བསྟོ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་སྒྲགས་བཟུ་ཤིས་གཡང་ཆགས་གྱི་བྱེད་སྟོ་སྟོལ་  
བ། རིག་ཅུལ་ཐོག་པོ་གཞོན་ཆོས་གཡག་ལུག་བསད་པའི་རྩ་ཙཱི་ཐོ་བཅུགས་པར་ཐག་རིང་  
ཅམ་ནས་ལག་རྩི་འཕངས་ཏེ་སྟོག་ཐུབ་ན་དཔའ་སྐད་བསྒྲགས་པ། དེ་བཞིན་མདའ་གྱི་མདུང་  
དང་ཁུར་རྩི་འབྲན་པ། མོ་གཞོན་ཆོས་གཞས་སྒྲོར་གྱིས་སྒྲུ་ལེན་པ་དང་། ཞབས་བྲོ་རྒྱག་པ། ཐེ་  
མེག་ཅེ་བ། གབ་རེས་ཁུ་རེས་ཅེ་བ་སོགས་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་བོན་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་རི་ཅེར་  
རང་བཞེན་སྤང་མའི་གཞུངས་དང་སྟོག་ཡིག་གི་གཤམ་དུ་ལས་བཅོལ་འཕྲིན་བསྐྱལ་བའོད་  
པའི་དར་ཆོན་སྒྲ་ལུངས་རང་མཐུན་ཆོན་མདོག་གི་དར་སྟོག་འཛུགས་པ། རྒྱང་ཏྲ་ཡིན་ན།  
ཆོན་སྒྲ་ལུངས་སོ་སོའི་འབྱུང་ཁམས་མདོག་མཐུན་གྱི་དར་རས་ལ་རྒྱང་རྟའི་གཞུངས་སྒྲགས་  
དཔར་ཏེ་དར་ཞིང་གཏོང་བ། ལྷ་གསེལ་བྱེད་པ་སོགས་གྱི་བྱེད་སྟོ་དུས་དེ་ཅམ་ནས་དར་སྲོལ་  
བྱུང་ཡོད་སྐད།

### བེད་ལོ་གསར།

བྱི་ལོ་༥༥༩ གནམ་རི་སྤོང་བཅན་གྱི་དུས་ཙཱི་ན་ལ་བོད་མི་རིག་པ་རྣོ་བའི་སྟོབ་བྱ་བཞི་  
སྐར་ཅིས་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་དུ་བརྒྱུད་ཤིང་། ཁོང་ཆོ་ཕྱིར་ལོག་ནས་ཤེས་བྱ་རྣམས་དག་རྒྱན་  
ནས་བརྒྱད་སྟེལ་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་གནམ་རིག་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ལག་རྒྱུས་གང་  
ལེགས་བཞག་ཡོད། བྱི་ལོ་༦༡༠ 《དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་ཕྱང་བ་》ལྷན་ན་བོད་རྒྱལ་གནམ་རི་  
སྤོང་བཅན་གྱི་སྤྱུང་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོར་རྒྱལ་སྤྱིད་སྤུལ་བ་དང་། བྱི་ལོ་༦༡༡ བལ་བཟའ་ཁྱི་  
བཅུན་བོད་དུ་བསྐྱས་ཏེ་རྩི་བོ་མི་བསྟོད་རྩི་རྩི་བོད་དུ་ཕེབས། བྱི་ལོ་༦༡༩ ལོར་བོད་རྒྱལ་སྤོང་  
བཅན་སྐམ་པོས་<sup>1</sup>རྒྱ་(རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་པོ་ཐང་ཐེ་ཅུང་གི་བུ་མོ)རྒྱུ་འཕྲིན་སྤྱུང་བའི་པོ་ཏྲ་མངགས་ཀྱང་  
རྒྱུ་འཕྲིན་སྤྱུང་བའི་བོད་དུ་ལོག་ཏེ་བཅན་པོར་རྒྱན་ཞུས། རྒྱུ་འཕྲིན་དེ་དང་རང་ལ་ཤིན་ཏུ་  
1 རྒྱུ་འཕྲིན་དེ་ཐང་ཐེ་ཅུང་ཆན་ནང་བོད་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོས་རྒྱུ་འཕྲིན་སྤྱུང་བའི་སྐོར།





དགའ་ནས་བྱ་མོ་སྒྲིབ་བཞིན་པ་ལ་ཉོར་སེར་མུ་ལུ་ཏུན་གྱིས་རྒྱ་རྩེ་ལ་ཕྱ་མ་ཞུས་པས་ལན་ཚུལ་  
 ཞུས་པས། བོད་ཀྱི་བཅན་པོ་སྒྲིབ་ནས་བོད་དམག་གི་ཉི་ཤུ་ཡིད་དེ་བྱང་ཅིའུ་(མུང་མུའུ་)དེ་ནས་  
 སྒོན་པོ་གཡའ་མུང་བྱ་བ་ལ་དམག་སྒྲུལ་ནས། མུ་ལུ་ཏུན་གྱི་ཡུལ་འཛོམས་སུ་བཏང་བ་ལ་མུ་ལུ་  
 ཏུན་ནམས་གཙང་ཁའི་མཆོ་སྒོན་པན་ལ་བྲོས། མུལ་དུ་ལུས་པའི་ནོར་ཐམས་ཅད་བོད་ཀྱིས་  
 འབྲེ། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་བཅན་པོས་སྒོན་པོ་སེ་ལེ་སྒྲོང་བཅན་ལ་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲུ་ཆོགས་བསྐྱར་  
 བས། རྒྱ་རྩེ་ལྷན་མོ་སྒྲོང་དུ་བཏང་བར་འུན་ཤིང་གོང་རྩོར་རྟེན་སྐལ་རྩོ་བོ་ཤུག་ཕུ་ཞེ་སོགས་  
 རྩོངས་གུ་ལོ་མ་པ་དང་བཅས་བོད་དུ་སྒྲིབས། "རྒྱ་བཟའ་གོང་རྩོ་ཅིས་ལ་མཁས་པས་རྒྱའི་  
 འབྲུང་ཅིས་སྒྲོར་ཐང་བརྒྱད་ཅུའི་སྒྲོར་མགོ་དང་རྒྱ་བཟའི་གྲང་ཁྱག་སོགས་བོད་ལ་མཚམས་  
 སྒྲོར་གནང་བ་ནས་བཟུང་། བོད་དུ་《མུ་འབྲུར་རྒྱ་ཅིས་རྩིང་པའི་ལུགས་》དང་། ཡང་འབྲུར་  
 《གསལ་སྒོན་སྐས་བཅད་མེད་པའི་ལུགས་》ཞེས་པའི་ནང་། "དབྱིད་ར་སྐྱལ་ལ་ལོ་འགྲོ་འཛིན་  
 ཞེས་པ་བོད་སྐད་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆེས་གཅིག་ལ་ལོ་གསར་གཏོང་སྒོལ་ཆགས་པ་"ཞེས་པའི་  
 བརྗོད་ཚུལ་བྱུང་འདུག དེ་དང་གོང་དུ་དགྲན་ཉི་ལྷོག་མཚམས་དང་མཐུན་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་  
 དེ་ནི། སྐབས་དེར་བོད་ས་མང་ཆེ་བ་འབྲོག་ལས་དང་ཡུལ་པ་པལ་ཆེ་བ་ས་མ་འབྲོག་ཡིན་པས་  
 བཅ་དུས་གང་དང་ཆེ་བས་འབྲོག་པ་ནམས་ས་རྩོ་སར་རུ་བ་(རར་)སྒོས་ཏེ། སྐྱ་ནག་འབྲི་དང་  
 གཡང་དགར་ལུག་གི་ལུག་སྐྱུག་དང་བེའུ་བཅའ་རྒྱའི་གུབས་གཤོམ་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན་  
 ཞིང་། དེའི་རིང་འབྲོག་པ་ཁག་ཅིག་ཡུལ་པའི་ནང་ཞིང་འབྲོག་ཐོན་རྩིས་(ཤ་མར་རྩ་སྐུལ་རྟོག་དང་  
 འབྲུ་རིགས་བརྗོད་བརྗོད་ལེན་གྱི་ཚུར་འཁོར་ཏེ་ནང་མི་ཆང་འཛོམས་གྱིས་བེའུ་ལོ་གསར་ཞེས་ལོ་  
 གསར་གཏོང་སྒོལ་ཡོད་པ་དུས་ད་ལྟ་ཡང་བོད་ཀྱི་འབྲོག་ཁུལ་མང་ཆེ་བའི་ནང་འབྲུར་མེད་  
 གནས་ཡོད་པ་གོ་ཐོས་འདུག

### མོ་ནམ་ལོ་གསར།

ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྲོང་ལྷེ་བཅན་སྐབས། རྒྱའི་གྱིམ་  
 ཤིང་གོང་རྩོ་བོད་དུ་བག་མར་ཐེབས་སྐབས་སྐར་ཅིས་དང་དཔེ་དེབ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱམས་  
 ཐེབས་པ་དེ་དག་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར། བོད་ལ་བར་བསྐྱར་《གསལ་སྒོན་སྐས་བཅད་》ཅན་གྱི་  
 ལུགས་ཟེར་བ་རྒྱ་ནག་གི་ཞིང་ཅིས་དང་མཐུན་པའི་ལོ་གསར་གཏོང་རྒྱར་བོད་རྩི་སྲོང་ལྷེ་



བཅན་གྱིས་གྱིམ་ཤིང་ཀོང་རྡོར་ལོ་གསར་ག་དུས་གཏོང་རྒྱུ་སྐོར་བཀའ་འདི་གནང་སྐབས།  
 རྒྱ་རྩེ་ཀོང་རྡོར་ང་ལ་བཀའ་འདི་མ་གནང་སྐར་མ་རྒྱལ་ལ་བཀའ་གནང་རོགས་ཞུས་ནས་སྐར་  
 མ་རྒྱལ་གྱི་ནམ་ཆོད་ཟེན་པའི་དུས་ནི། བོད་རྒྱ་བརྒྱུག་གིས་པའི་(རྒྱ་རྩེ་ལོ་གསར་གྱི་ཉིན་གཅིག་གི་  
 རྩེ་ལྷན་ཡིན་པར་བརྟེན། བོད་རྒྱ་བརྒྱུག་གིས་པའི་ཆོས་གཅིག་ལ་ལོ་གསར་གཏོང་རྒྱུ་ལམ་  
 སྲོལ་ཆགས་པ་ཞེས་པའི་བརྗོད་ཚུལ་ཡང་བྱུང་འདུག།

དེའི་སྐོར་དམངས་ཁྲོད་ནང་བཤད་སྲོལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་འདུག་པ་སྟེ། དུལ་པ་ལོ་  
 གསར། སོ་ནམ་ལོ་གསར། ཞིང་པ་ལོ་གསར། ཤར་རྩྭ་གསར་ལོ་གསར་ཞེས་བོད་གྱི་མདོ་དབུས་  
 ཁམས་གསུམ་གྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དུལ་ལུང་འདྲ་མིན་ནང་དུལ་སྐྱད་ཤས་ཆེ་བའི་དབང་གིས་འབོད་  
 ཚུལ་རུང་མི་འདྲ་བ་ཅམ་ལས། དོན་དུ་རང་རེའི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུལ་གྱི་དུས་བརྟག་ལ་རྩྭ་བ་  
 ཆེ་བའི་རྒྱ་པོ་ཆོས་ཉིན་མཆན་གྱི་དུས་བཞིར་བྱེ་བ་རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་ལ་བརྟག་པའི་ཐོག་  
 བས་གནམ་ལ་སྐར་མ་གང་འཆར་བའི་དུས་སུ་ས་ཐོག་ལ་འཁྱུར་བ་གང་ཡོང་དང་། དེའི་དུས་  
 སུ་ཞིང་འབྲོག་ཐོན་སྐྱེད་བཟང་ངན་གཏན་འཁེལ་བའི་སྐར་རྩེ་གྱི་རྩེས་འབྲས་ལྟར་སོ་ནམ་  
 ཞིང་ལས་གྱི་ལས་འགོ་བརྒྱུགས་པའི་བྱེད་སྟོལ་ཞིག་རིམ་པས་ལོ་གསར་དགའ་སྟོན་ལ་གྱུར་བར་  
 སེམས། རྒྱ་མཆན་ནི། སྐབས་དེར་དུལ་དགོན་སོ་སོའི་སྐ་སྐ་གང་ཅོག་གང་ཞུས་གྱིས་ཆོག་  
 གཞུང་ལྟར་ས་ཆོག་རྣམས་ལེགས་པར་བྱ་བ་མཆོམས། དུལ་མི་རྣམས་ནས་དཀར་སྟོང་གྲོ་སོ་  
 བྱེ་མར། ཆང་ཕུད་འོ་ཕུད་སོགས་མཆོག་གསུམ་དང་དུལ་ལྟ་སོ་སོར་མཆོད་དེ། དུལ་གྱི་གཙོ་  
 རྒྱུ་གྱིས་ལག་དྲུ་རིན་ཆེན་སྒྲ་ཆོགས་བསྟོན་པའི་དར་སྒྲ་ཐོགས་ཅིང་དག་ནས། “ས་བདག་  
 དབང་ཆེན་བྱུང་པ་དང་། ས་ཡི་ལྟ་མོ་བརྟན་མའི་གཙོས། ལྟ་སྐྱ་གཞི་བདག་རྣམས་གྱིས་བདག་  
 ཅག་འཁོར་དང་བཅས་པ་ལ། བད་ཡམས་སྐ་གེ་མཆོན་འཁྱུག་དང་། ཅད་སངས་ལེར་གསུམ་ཐོག་  
 མདའ་དང་། བོད་ཁ་ཆོ་འཕུལ་ལྟས་ངན་དང་། མི་ནད་ཕྱགས་ནད་མ་གཏོང་ཞིག་ཆར་རྒྱུས་  
 སུ་འབབ་པ་དང་། ལོ་ཕྱགས་ཉག་དྲུ་ལེགས་པར་ཤོག་བདག་སོགས་འདོད་པའི་བསམ་པ་འབྱུང་  
 པར་ཤོག ཀྱི། ཀྱི། བསྟོ། བསྟོ། ལྟ་རྒྱལ་ལོ་”ཞེས་བསང་གསོལ་གྱི་བསྟོན་ནམ་མཁར་བསྐྱགས་པ་  
 བཞིན་བྱས་རྗེས། དབྱར་གྱི་སྟོ་ཁྲིམས་ཐོག་མ་བསྐྱམས་ཤིང་། བོད་རྒྱ་བརྒྱུག་གིས་པའི་ཆོས་  
 གཅིག་ནས་ཆོས་བརྒྱ་བར་དུལ་པ་ལོ་གསར་རམ་སོ་ནམ་ལོ་གསར་ཞེས་རང་སོ་སོའི་སྟོད་  
 ཁང་གི་བྱི་ནད་གང་སར་གད་བྱིས་གཅང་བཅོས་གྱིས་སྐོར་དང་ཐབ་ཆང་ནང་ས་དཀར་གྱིས་



གཡུང་རྩུང་དང་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱུད་སོགས་བྲིས་པ་དང་། ཁང་པའི་ནང་མི་ཆང་སོ་སོའི་  
 རོད་ཡོན་ཆེ་ཆུང་གི་དཀར་སྟོང་དང་ཤ་མར་བྱུང་སོགས་ཟས་རིགས་སྒྲིག་གཤོམ་བྱེད། རང་  
 ལུས་གཟུབ་མཆོར་དང་རྒྱན་ཆ་སྤྲས་ཏེ། ཆོས་གཅིག་ལ་ཞིང་སར་ཡུལ་མི་འདྲ་འདྲོམས་ཀྱིས་  
 མཆོག་གསུམ་གྱི་མཆོན་བསང་མཆོད་དང་ཆོས་གསུམ་ལ་ཡུལ་ལྟ་གཞི་བདག་སོགས་ལྟ་སྤྱང་  
 གསོལ་ཆེད་རི་འཁོར་བསང་གསོལ་དར་ཞིང་བཅུགས་ཏེ་དགའ་སྟོན་སྤྱ་གར་འབྲབ་པ་དང་  
 ཟས་ཆང་ལ་རོལ། ཆོས་བཞི་ནས་བཅུ་བར་གྲོང་པ་བྱིམ་མཆོས་དང་དགའ་ཉེ་སློང་དཀར་པན་  
 ཚུན་མགོན་འབོད་ཀྱིས་ཟ་དགའ་འཐུང་སྒྲིད་དང་དགའ་སྟོན་སྤྱ་གར་འབྲབ། ཆོས་བཅུ་ནས་  
 ཉེ་འཁོར་ཡུལ་དགོན་སོ་སོའི་ནང་སྟོན་ལམ་རྒྱགས་པ་སོགས་བྱེད་སྟོལ་དུས་ད་ལྟ་ཡང་དབུས་  
 གཙང་ཁུལ་(ལྷ་སའི་ཉེ་འཁོར་རྫོང་གཞིས་ཁག་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་གཏོང་བ་བྱུང་)ཅམ་མ་ཟད། མདོ་སྟོད་སྟང་  
 གཉིས་ལའང་སྤར་སྟོལ་མི་ཉམས་རྒྱན་འདྲིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། བོད་ནས་ཉེ་ཆར་མེབས་པ་ཆོར་  
 དེའི་སྐོར་བཙར་འདི་ཁྱ་སྐབས་ཆོས་ལུགས་བྱེད་སྐོར་རྒྱ་གཞུང་ནས་འགོག་སྟོམ་བྱེད་པ་ལས་  
 དེ་མིན་སྤར་སོར་གནས་སྐོར་གྲེང་གི་འདུག

མཆོམས་འདིར་གསལ་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། “ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་  
 ཞིག་གི་ནང་། ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་བཙན་སྐམ་པོའི་ཡབ་གནམ་རི་སྟོང་བཙན་གྱི་དུས་ཐང་རྒྱལ་  
 རབས་དང་བོད་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཐོག་མར་བྱུང་ཞིང་། རྒྱའི་སྐར་ཅིས་དང་སྟན་ཐོག་མར་དར་  
 ཞེས་བཤད་སྟོལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་རྒྱ་ནག་ནས་བོད་དུ་དར་བའི་འབྱུང་ཅིས་དང་གསོ་རིག་  
 ཐོག་མར་དར་བའི་དུས་སྐབས་དེ་ནས་འགོ་རྒྱགས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ཅམ་ལས་དེའི་གོང་  
 དུ་བོད་ལ་སྐར་ཅིས་དང་གསོ་རིག་མེད་པའི་དོན་མེད་ཅིང་། ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་བཙན་སྐམ་པོ་  
 དང་། བླེ་སྟོང་ཞེ་བཙན་གྱིས་དུས་སུ་རྒྱ་བཟའ་གོང་རྩོད་དང་གྲིམ་ཤིང་གོང་རྩོད་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱའི་  
 རིག་གཞུང་གི་དཔེ་དེབ་མང་པོ་རྟེན་སྐལ་རྒྱལ་དུ་བོད་ལ་འབྱེད་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་  
 ཁག་གཅིག་བོད་སྐད་དུ་བསྟར་བ། རྒྱ་ཡི་སྟོབ་དཔོན་ཏར་ནག་པོའི་སྟོབ་མ་ཁྱུང་ཤག་དར་  
 སོགས་ཀྱིས་ཅིས་གཞུང་མང་པོ་བཅུ་མས་ཡོད་ཀྱང་འབྱུང་ཅིས་དང་ནག་ཅིས་(ཆེ་བདག་དང་། སྤར་  
 ཁབ་རྒྱུ། ལོ་སྐོར་བཅུ་གཉིས། ཀེག་ཅིས། བག་ཅིས། གཤེན་ཅིས་སོགས་)ཀྱི་ཚུགས་ཡིན་པ་ལས་སྐར་ཅིས་ཀྱི་  
 ཚུགས་འདྲ་བ་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད། དེར་བརྟེན། ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་བཙན་སྐམ་པོའི་སྐབས་ད་  
 ལྟ་ང་ཆོས་བཤད་སྟོད་བྱེད་བཞིན་པའི་བོད་ཡིག་འདི་གསར་གཏོང་བྱས་པ་ནས། རབ་བྱུང་དང་



བོད་མེ་ལོས་མ་ཤར་བར་གྱི་ལོ་གྲངས་༡༧༠ ལྷག་ཙམ་གྱི་བར་དུ་ནི་བོད་རང་ཉིད་ཀྱི་གནའ་  
 རབས་སྐར་ཅིས་འགའ་ཞིག་དང་། ཐང་རྒུལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་བོད་དུ་དར་བའི་འབྲུང་ཅིས་  
 བྱ་ཅིས་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་གཤམ་ཆེད་གནམ་རིག་སྐར་ཅིས་ནི་དར་སྤེལ་བྱུང་མེད། རབ་  
 བྱུང་དང་བོད་མེ་ལོས་(༡༠༡༥) ལོར་ཁ་ཆེ་རྒྱ་བ་མགོན་པོས་དུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་མང་པོ་བོད་  
 དུ་གདན་དྲངས་ནས་བོད་དུ་བསྐྱར་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། སྐབས་དེར་དུས་འཁོར་ཙ་རྒྱུད་ཀྱི་  
 ལེའུ་ལཱི་ནང་ནས་དབང་མདོར་བསྐྱོན་ཙམ་ལས་མ་བསྐྱར་ཞིང་། བསྐྱོན་རྒྱུད་ཡོངས་རྣམས་  
 དང་འབྲེལ་ཆེན་བླ་མེད་འོད་བཙུག་བོད་དུ་བསྐྱར་ཁྱེད་དུས་འཁོར་ཙ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་འདི་  
 སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ཡང་དག་པ་ཡིན་མིན་ཐད་ཚོད་པ་ལངས་ཏེ་ལོ་སྤུམ་བརྒྱ་  
 ཙམ་ཞིག་བར་དར་སྤེལ་མ་བྱུང་། དེ་ནས་རབ་བྱུང་ལྔ་པའི་ས་ན་(༡༡༡༤) ལོར་ཀམ་རང་བྱུང་རྩོ་  
 རྩེས་«ཅིས་ཀྱི་བསྐྱོན་བཙུག་ཀྱན་བུས་»བཅུམས་ཤིང་དེ་ནས་ལོ་གསུམ་སོང་བའི་ལུགས་བྱ་  
 (༡༡༡༧)ལོར་བྱ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེས་«ཅིས་ཀྱི་བསྐྱོན་བཙུག་མཁས་པའི་དགའ་བྱེད་»བཅུམས་  
 གནང་མཛད་པ་དེ་ནས་བཟུང་དུས་འཁོར་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བཀའ་ཡང་དག་པ་ཡིན་མིན་གྱི་  
 ཚོད་པ་དེ་འདྲགས་ནས་རྒྱུད་དེ་དར་སྤེལ་བྱུང་བའི་འགོ་ཚུགས། རབ་བྱུང་བརྒྱུད་པའི་མེ་ལོས་  
 ༡༤༤༥ ལོར་ཕུག་པ་ལྷན་གྱུ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་། མཁས་གྲུབ་ནོར་བཟང་རྒྱ་མཚོ་གཉིས་ཀྱིས་«ཅིས་  
 ཀྱི་བསྐྱོན་བཙུག་པད་དཀར་ཞལ་ལུང་»དང་«དེ་མེད་འོད་རྒྱན་»སོགས་བཅུམས་ནས་ཕུག་  
 ལུགས་བྱི་མའི་བཞེད་སྤེལ་དར་རྒྱས་ཆེ་བ་བྱུང་བ་དང་། རབ་བྱུང་བརྒྱུད་པའི་མཁུག་དང་བརྒྱ་  
 གཅིག་པའི་དཀྱིལ་བར་བོད་ཀྱི་སྐར་ཅིས་མཁས་པ་སྟོན་འགོ་པམ་ཆེན་ཡབ་སྲས་ལྷན་པོ་དོན་  
 གུབ་དབང་རྒྱལ། འདར་ལོ་ཕུན་ཚོགས་ལྷན་གྲུབ། ལུ་འགོ་སླ་མཁུག། རྣམ་སྤྲིད་དཀོན་མཆོག་  
 ཆོས་གཤམ། ཡབ་སྐུ་སྐུ་སྐུ་དབང་གཤམ་རྩོ་རྩེ། ལུ་ལུང་དགེ་སྟོང་སྟོ་བཟང་ཡོན་ཏན། བོད་  
 མཁས་པ་མི་མཐའ་དགེ་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ་སོགས་བྱུང་ཞིང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྲེ་སྤྲིད་སངས་རྒྱུ་རྒྱ་  
 མཚོ་ནས་སྟོན་ཕྱོག་རྒྱ་བོད་ཀྱི་ཅིས་རིག་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞུང་མང་པོ་བཟླ་དཔུང་ཞིབ་  
 འཇུག་གནང་སྟེ། «ཕུག་ལུང་ཅིས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་བྲི་རྒྱུ་དཀར་པོ་»མ་བྱུང་། དེའི་དོགས་  
 སེལ་«གཡའ་སེལ་»གཉིས་བཅུམས་པ་ནས་གཞུང་དེ་བོད་སྤྲོངས་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་བར་དར་  
 ཁྱབ་ཆེ་བ་བྱུང་། དེ་རྩེས་རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ཤིང་ན་(༡༥༡༤) ལོར་སྤྲོན་གྲེལ་སྤྲིང་ལོ་  
 ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་«ཅིས་ཀྱི་བསྐྱོན་བཙུག་ཉིན་བྱེད་སྤང་བ་»མ་ཡིག་དུང་ཡིག་དང་། དེའི་འབྲེལ་



པ་གསེར་གྱི་ཤིང་ན་བཅས་བཅམས་གནང་མཛད་དེ་སྒྲིན་གྲོལ་སྒྲིང་དུ་སྐར་ཅིས་དང་སྒྲ་རིག་  
པ་སྒོལ་སྒྲིང་བྱེད་པའི་ཆེད་སྒྲིང་སྒོལ་གྱ་བཅུགས་པ་དེ་ནས་བཟུང་། མདོ་སྟོད་སྟོད་སོགས་སུ་  
མཁས་པ་མང་པོ་བྱུང་སྟེ་ཅིས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་བཅམས་ཏེ་དར་བྱལ་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཡགོང་  
ས་སྐྱ་ཤིང་བཅུ་གསུམ་པའི་སྐབས་རབ་བྱུང་བཅོ་ལྔ་པའི་མེ་འབྲུག་(༡༧༡༦) ལོར་སྟན་ཅིས་  
ཁང་བཅུགས་ཤིང་། མཁས་དབང་མཁྱེན་རབ་ནོར་གྱ་མཆོག་གཙོ་བོའི་སྒོལ་དཔོན་དུ་བསྐོས་  
ཏེ་བོད་ཀྱི་གསེར་རིག་དང་སྐར་ཅིས་ཀྱི་ཆེད་ལས་ཤེས་ཡོན་སྒོལ་འཁྲིད་གནང་ནས་ད་ལྟ་འཆོ་  
བཞུགས་ཀྱི་སྟན་ཅིས་སྒོལ་དཔོན་མཁས་པ་རྣམས་བྱུང་། ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་བརྟེན་  
མི་དགོས་པར་རང་རེའི་སྟན་བཅོས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། ཞིང་འབྲོག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལོ་ལྟར་  
དུས་ཆེགས་ཉེར་བཞི་ལ་སོགས་པའི་སྐར་ཅིས་ལོ་ཐོ་རྒྱས་འབྲིང་བསྟུས་གསུམ་བཏོན་གནང་  
ཡོད་པ་ལགས།

### དོར་ལྷ་ཞེས་ལོ་ལྷ་བཅི་སྒྲོལ་བྱུང་སྟངས།

ཀུན་གྱི་སྟེ། ཕྱི་ལོ་༡༩༡༡ བོད་ཀྱི་བཅུན་པོ་ཁྲི་རབས་ཞེ་གསུམ་པ་སྟེ། གླང་དར་མ་ལུར་དུམ་  
བཅུན་གྱི་རྒྱུ། བོད་ཆེན་པོའི་གོང་གྲ་གཅིག་གྱུར་གྱི་བཅུན་པོའི་སྟོབས་བྱུགས་ཉམས་ཏེ། བོད་  
ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ཁག་རྣམས་རིམ་པས་སྟོད་སྟོད་དང་སྟོ་བྱང་སོགས་ཁ་འཕྲོར་ཡ་གྱུར་དུ་གནས་  
པའི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བཞི་ཙམ་རིང་རྒྱལ་ཕྱན་སོ་སོ་དང་དཔོན་ཆང་སོ་སོའི་འདོད་མོས་ལྟར་ལོ་  
གསར་གཏོང་སྒོལ་ཡང་མི་འདྲ་བ་བྱུང་།

ཕྱི་ལོ་༡༩༡༦ དོར་ངིང་གེར་རྒྱལ་པོ་རང་ལོང་ལྔ་པ་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་མེ་ཕྱི་ལོར་(«དོར་  
ཆོས་འབྱུང་»ལས་རེ་དྲུག་པ་མེ་ཕག་ལོར་ཞེས་གསལ་)སྟག་གི་ལྷ་བའི་ཡར་ངོའི་ཆོས་བཅོ་བརྒྱད་ལ་བོད་  
མི་ཉག་ལུལ་དུ་དམག་བྲངས་ནས་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་མེ་ཕག་(༡༩༡༧) ལོར་མི་ཉག་རྒྱལ་ཐོག་  
དགུ་པ་རྩི་རྩེ་དཔལ་ལམ་སོག་སྐད་དུ་ཐོ་ཅེལ་ཞི་དུར་གྲ་ཏ་གན་ཟེར་བ་བསད་ནས་ལུལ་སྟེ་  
ཐམས་ཅད་མངའ་འོག་དུ་བསྟུས། དེའི་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་བྱས་པའི་ལྷ་བའི་ལོ་དོར་ལྷ་  
དང་པོ་ཟེར་བའི་སྒོལ་དེ་ནས་བྱུང་།

ཕྱི་ལོ་༡༩༤༩ དོར་ངིང་གེར་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་ཉི་ལེ་སེ་ཆེན་ཏན་གྱིས་ས་སྐྱ་འགོ་མགོན་  
ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པ་མཆོད་གནས་སུ་གདན་བྲངས་པ་ལྟར་ཕེབས་ཏེ། དོར་རྒྱལ་པོས་ཁུས་པ་

1 དུང་དཀར་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ཤོག་གྲངས་ ༡༩༥ དཀར་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ།



ལྷན་ཀླུ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ལ་མེ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལ་གསང་སྤགས་ཀྱི་དབང་ཐེངས་དང་  
 བོ་གནང་། དེའི་དབང་ཡོན་དུ་བོད་ཁྱི་སྒྲོར་བཅུ་གསུམ་གནང་བ་དང་ཉི་ཤིའི་གོ་གནས་དང་།  
 གཡང་རྒྱུ་ལས་བྱས་པའི་ཐམ་ཀ། ལུ་ཉིག་གིས་བརྒྱན་པའི་སྒྲུ་ལྷན། ལྷ་ཆས་སྤགས་དངོས་  
 འབུལ་མང་པོ་སྤུལ། ལྷན་ཡང་རྟོར་གོང་མས་གསང་སྤགས་ཀྱི་དབང་ཐེངས་གཉིས་པ་ཞུས་  
 པའི་དབང་ཡོན་དུ་བོད་ཆོས་ལ་གསུམ་ཀྱི་སྤྱི་དབང་ཡོངས་རྒྱུ་ལྷན་པོ་དེ་ཀྱི་  
 ཆོས་སྤྱི་གཉིས་ཀའི་དབང་གི་བདག་པོར་གྱུར། དབང་ཐེངས་གསུམ་པ་ཞུས་པའི་དབང་ཡོན་  
 དུ། ཆོས་དྲུང་དཀར་པོ་རྒྱུ་གསང་དང་རྒྱ་ཡི་མི་ཡུར་ཆེན་མོ་<sup>1</sup> སྤགས་སྤུལ། ཞེས་གསལ་བ་  
 བཞིན་བོད་དུ་ས་སྐྱས་དབང་བསྐྱར་བྱེད་པ་ནས་རྟོར་ལུགས་ཀྱི་སྤོལ་ལྷན་ལྷ་བ་དང་པོ་ནས་  
 བཅུ་གཉིས་བར་བོད་ལྷ་ཞེས་མི་བརྗོད་པར་རྟོར་ལྷ་ཞེས་ལོ་ལྷ་བཅི་དགོས་པའི་མིང་གྱུར། རྟོར་  
 ལྷ་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་ལ་ལོ་འཁོར་བ་དང་བོད་ལ་དུས་ཆོད་དེ་དང་མཆུངས་པར། རྒྱ་ཅིས་  
 ཀྱི་ལྷ་བ་གསུམ་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལོ་གསར་ཞེས་པ་གཏོང་བའི་ལམ་སྤོལ་བྱུང་།

### དགུ་གཏོར་འཆམ་དང་དགུ་ཁྱུག

ལམ་སྤོལ་དེ་ནི་དང་ཐོག་བོད་ཁྱི་སྒྲོར་བཅུ་གསུམ་དུ་གཏོགས་པའི་དབུས་གཙང་ཁུལ་  
 གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་ས་ཁུལ་དུ་བཏང་རྒྱུ། རིམ་པས་བོད་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་ཆབ་  
 འབངས་སུ་གཏོགས་པའི་མདོ་སྐྱབས་སྤྱི་བྱུང་<sup>2</sup> ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་རྫོང་གཞིས་དང་དགོན་  
 རྩེ་ཆེ་ཁག་ནང་ལམ་སྤོལ་དེ་དར་བྱུང་བྱུང་ཡོད།

ལོ་གསར་ཀྱི་ལམ་སྤོལ་ནི། ལོ་གསར་ཆོས་གཅིག་ལ་སྐྱ་མ་ལོ་གསར་དང་། ཆོས་གཉིས་  
 ལ་རྒྱལ་པོ་ལོ་གསར། ཆོས་གསུམ་ལ་ཆོས་གསུམ་ཟན་བསྐྱེད་དང་བསྐྱན་སྐྱུང་ལོ་གསར་ཞེས་  
 བརྗོད་སྤོལ་ཡོད་འདུག

དེ་ཡང་། དམངས་ཁྲོད་དུ་བོད་ལྷ་བཅུ་གཉིས་པའི་ལྷ་དགུལ་(བོད་ཆོས་<sup>3</sup> དང་འགའ་རེས་ཆོས་  
 ༡༩) ལས་ཁྱིམ་ཆང་སོ་སོས་དུ་བ་འབྱུག་པ་དང་འབྲེལ་བྱི་ནང་གང་སར་གཙང་སྤྱོད་ལུགས་པོ་  
 བྱེད་པ། ལྷ་སྐྱབས་ནས་ཁང་པའི་སྒོ་དང་སྤྱི་བྱུང་བཅས་ལ་ཤམ་བུ་གསར་པ་བསྐྱར་བ་དང་ནག་  
 ཅི་གཏོང་བ། ཆོས་<sup>4</sup> ཉིན་ལྷ་ས་ཁུལ་དུ་ཅེ་རྩམ་རྒྱལ་པན་བདེ་ལུགས་བཤད་བྱ་ཆང་དང་ཆེ་

1 ལོ་ལྷན་སྤོལ་པའི་དམག་གིས་རྒྱ་མི་ཁྱི་སྤྱོད་མང་པོ་སྤུལ་བཏང་བྱེད་ཀྱི་ཁྱུགས་པའི་ཡུར་བུ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དུས་དེ་ནས་མེད་  
 པར་བཞེས།

2 མདོ་སྐྱབས་སྤྱི་བྱུང་ཆབ་མདོའི་ལམས་ཁུལ་ཀྱི་རྫོང་གཞིས་ཁག་དང་བོད་དམག་ཡོད་པ་སྤོལ།



ཅུ་དགོན་གཉིས་ལག་སོ་སོར་དགུ་གཏོར་འཆམ་རྒྱལ་སྲོལ་ཡོད་པ་ཁོ་བོ་ལོ་རྒྱུད་སྐབས་དངོས་  
 ལུ་མཇལ་མྱོང་ཡོད། ལོ་བཅུ་གསུམ་པོའི་དགུ་གཏོར་ཞེས་བོད་རྒྱ་བརྒྱུད་གཉིས་པའི་ཆོས་ཉེར་  
 དགུའི་ཉིན་གཏོར་རྒྱལ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། “དེ་ཉིན་ཅེ་ཙོ་བྲང་ཤར་རྒྱུད་གཟིམ་རྒྱུད་”ཡོག་  
 ས་མཆོག་ཞབས་འཁོད་ཀྱིས་དྲུང་བཞེས་ཚུགས། ཅེ་གཟིམ་འགག་ནས་སྒོན་ལམ་སྤྱི་བྱུང་སེར་  
 སྒྱ་རྒྱམས་ལ་བྱེད་སྒྲུབ་པ་ལ་བསྐྱུར་སྒྲུལ། སྤྱིད་སྒོན་དང་། བཀའ་ཤག་བཅས་སོ་སོའི་གཟིགས་  
 ཞིབ་རབ་གསལ་དང་། ཤོད་སྐྱོར་ཇ་ཤའི་སོགས་གཟིམ་རྒྱུད་བདེ་ཡངས་ཤར་གྱི་སྒྲོ་ངོས་སོག་  
 སྤྱིད་དུ་དབུ་གྱུར་ནང་དང་། རྒྱལ་གྱི་རོལ་ཆ་བ་རྒྱམས་བདེ་ཡངས་ཀྱི་བྱུང་ངོས་དབུ་གྱུར་ནང་  
 བཞུགས་ཏེ་ཕན་བདེ་ལེགས་བཤད་སྤྱིར་ཆོགས་ཡོངས་ནས་དགུ་གཏོར་འཆམ་དང་། ལྷགས་  
 མཁར་བསྐྱེགས་སྤྱུགས་མཛད། དགོང་ཕྱི་དགེ་འདུན་ཆོགས་ཡོངས་ནས་ཞོལ་རྩོལ་ཕྱི་མའི་  
 ལུ་མ་མདོར་སོག་ཕྱུང་ཡོད་སར་ཟོར་འཕེན་གནང་སྐབས་ཟོར་སྤྱེ་གདན་ཁྱུར་ཤོད་བྱུང་ལ་  
 མཆོད་ཞབས་གསར་པ་གཉིས་ནས་སྒོས་ཁྱ་འཁྱེར་ཏེ་བཅར་དགོས་ཤིང་། ཟོར་འཕེན་མཆམས་  
 གཟིམ་སྒྱུར་པ་ནས་བོད་མདའི་དགུ་ཤོག་རྒྱལ་སྲོལ་བཅས་ཡོད།<sup>1</sup> གཞུང་དགོན་མེ་ཅུ་གྲུ་ཆང་  
 གི་སྒོ་རའི་ཐང་ཆེན་དུ་དགུ་གཏོར་འཆམ་གོང་ལྟར་རྒྱལ་སྲོལ་ཡོད་པ་དེར་ལྟ་སའི་མང་ཆོགས་  
 ཐག་ཉེ་འབྲེལ་མཆམས་ཀྱི་མཇལ་བཅར་ཁྱུ་མཁན་མང་པོ་ཡོང་། དེ་ཉིན་གྱི་བྱི་ཕྱོད་ཁྱིམ་ཆང་  
 ཆང་མའི་ནང་མི་མཉམ་འདྲེམས་ཀྱིས་དགུ་ཐུག་འཕྱུང་ཞིང་། དེ་ནི་ལོགས་ཀྱི་འགོ་རྒྱུགས་  
 ལྟ་བུ་ཡིན། ལོ་གསར་པའི་ནང་ཁྱིམ་ཆང་དུ་ཁྱེན་ངན་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཆེད་ཟན་ལ་མི་  
 གཟུགས་ཀྱི་སྤྱད་བཞོས་ཏེ་རྩ་སྤྱོད་ཆག་དུམ་ནང་བཞག་དེ་ལ་ཆངས་བྱ་དང་། ཇ་རོ། སྤང་  
 མ་སོགས་སྤྱད་རྩས། སོག་མའི་ཀྱ་རུ་ཁ་(རྒྱ་མམ)དགུ་བཅོས། ཐུག་པ་སྒྲོལ་སྐབས་གོ་ནས་སྤན་  
 བཅོས་སོགས་ཟས་སྒྲ་དགུ་བཏབ་(དགུ་རྩེ་ཟེར)། གོ་ཞིབ་ལ་ཉི་ཟླ་དང་། ཆོས་པོ་ཏི། གཟེ་མ་ར་  
 མགོ་སོགས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོས་པ། ཟན་གྱི་ནང་སོལ་བ་དང་། དཀར་ཡོལ། སི་པན་སོགས་  
 བཏུམས་ནས་ཐུག་པ་འཕྱུང་སྐབས་དེ་དག་ལས་གང་ཞིག་ཐོན་པ་དེར་བསྐྱོད་སྤྱད་བྱེད་པ་དེ་ནི་  
 མི་དེའི་རྒྱལ་ཀྱང་གྱི་སྤྱོད་པ་མཆོན་པ་རེད་ཟེར། ཐུག་ལྷག་རྒྱམས་རྩ་སྤྱོད་ཆག་དུམ་ནང་ཐུགས་  
 རྩས། ཐུན་རུབ་སྐབས་ནང་མི་ཞིག་གིས་སོག་མ་ཆག་པ་རིང་པོ་ཞིག་ལ་མེ་སྤར་ཏེ་“མར་ཐོན་  
 ཤོག་མར་ཐོན་ཤོག”ཅེས་ཁང་པའི་ནང་སྐྱོར་བ་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་རྩ་ཆག་ནང་བཞག་པའི་སྤྱད་  
 དེ་འཁྱེར་ནས་ཤོག་སྤྱུག་སྤར་བཞེན་ལམ་སུམ་མདོར་བསྐྱུལ་རྩེས་བྱིར་བཞུགས་མ་སྒོག་པར་རང་

1 བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་དཔར་བསྐྱུན་གནང་བའི་ཐུབ་བསྐྱུན་སངས་རྒྱལ་གྱི་བོད་ཀྱི་དུས་སྟོན།



ཁྱིམ་དུ་ལོག་དགོས། དེ་ནས་སྤྱ་མཐུད་རང་སོ་སོའི་ཐུག་ལྷག་འཐུང་ནས། ཟེར་སྒོལ་ལ་དེ་ཉིན་  
 དགོང་ཚོ་ཐུག་པ་རྒྱགས་ཆད་འཐུང་ན་ཨ་ཁུ་གཤིན་རྗེས་རྒྱ་མ་འགྲོག་སྐབས་རྒྱ་མ་ལོན་ན་  
 ཡག་པོ་ཡོང་ཚུལ་ཡང་བཤད་ཡོང་།

ཆོས་སྤྱི་མཉམ་གནས་གང་ཉིན་ལོ་གསར་གྱི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་སྒོ་ནི་གོ་སོ་བྱེ་མར་དང་། ལ་  
 ཟས་སྒྲེར་ལ། ལོ་ཐུད། ཆང་ཐུད། ལུག་མགོ་ཤིང་འབྲས། ར་མར་ཚུ་ལུལ་སོགས་ལུལ་གྱི་ཐོན་  
 ཁུངས་སྤྱན་སྤྱོད་ཆོགས་པ་སྒྲིག་གཤམ་བྱེད་པ། སྒོ་འགྲམ་དུ་ས་དཀར་གྱི་གཡུང་བྱུང་འབྲི་བ་  
 དང་འབྲེལ་དཀར་ཐིག་འཐེན་པ། ཆོས་གཅིག་ཉིན་གྱི་ཞོགས་པ་བྱ་སྐད་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་  
 མཆའས་སྤྱན་ནང་གི་ཨ་མ་དང་། ཡང་ན་བྱ་མོ་མནའ་མ་སྤྱ་བྱུང་ཞིག་རྒྱབ་ཏུ་རྒྱ་ཐོམ་འཁྱེར་ནས་  
 ལག་པར་ཆང་ཐུད་དང་། ལ་ཟས། ལ་བཏགས་དཀར་གཅང་འཁྱེར་ཏེ་གསེར་རྒྱ་དུལ་རྒྱ་ལེན་  
 པར་བསྐྱོད་དེ་རྒྱ་འཁོར་མཆའས་སྤྱ། འབྲས་དཀར་གྱིས་མཆོག་གསུམ་གྱིས་མཆོན་པའི་  
 ལུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དང་། རི་རྒྱ། ཐུགས་རིགས། ལང་ཁྱིམ་ར་བ་སོགས་ལ། ལྷ་རྒྱལ་ལོ། ཞེས་  
 བཀྲ་ཤིས་པའི་འབྲས་བཤད་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་སྒྲོག་དུས་མི་རྣམས་ཡར་ལངས་ཏེ་ངོ་ལག་  
 བཀྲས་ཏེ་ཆང་སྒོལ་བཞེས། རི་རྒྱར་ཉི་མ་ཤར་འཕུལ་ནང་མི་ཆང་མ་གཟབ་མཆོར་རྒྱན་གོས་  
 གྱོན་ནས་ལོ་རྒྱུད་གཞོན་གོ་རིམ་བྱས་ཏེ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་སྤྱན་སྤྱོད་ཆོགས། ཨ་མ་བག་  
 སྒོ་ཀུན་ཁམས་བཟང་། གཏན་དུ་བདེ་བ་འཛོལ་པར་ཤོག དུས་བཟང་དཔྱོད་ཡང་ནང་མི་ལྷན་  
 རྒྱས་ཁ་རུབ་རུབ་འདྲིམས་པར་ཤོག་ཅེས་ལོ་གསར་ཤིས་ཆོག་དང་བཅས་བང་རིམ་བཞིན་  
 གོ་སོ་བྱེ་མར་དང་ཆང་ཐུད་ཐུད་གཏོར་ཞུས། དེ་རྗེས་ཤ་དང་གྲོ་མ་བཅས་སྤྱགས་པའི་གོ་ཐུག་  
 མཆོད་ནས་བཞུགས་གུལ་གོལ་བ་དང་། ནང་གི་ས་དང་བྱ་དང་བྱ་མོ་བཅས་ཏེ་འཁོར་གཙུག་  
 ལག་ཁང་དང་ཡང་ན་ལུལ་དགོན་སོ་སོར་བསྐྱོད་དེ་དཀར་གྱོ་དང་ཆང་ཐུད་འཁྱེར་ནས་མཆོད་  
 མངལ་དུ་ཐེབས། རྒྱ་ཤོའི་ཆ་རྒྱུང་(དང་སངས་ཀྱི་རྒྱ་ཤོའི་རྒྱུང་༡༡༡༠)ཅམ་ལ་མི་རྣམས་འཆམ་མཐུན་  
 དང་བདེ་ཐང་ཡོང་ཆེད། གྲོང་པ་ཁྱིམ་མཆོས་སན་རྒྱུ་བྱེ་མར་རྒྱགས་རེས་བྱས་ཏེ་དགའ་སྒྲོའི་  
 ཐུག་གཞས་ལེན་པ་སོགས་བྱེ་མར་རྒྱགས་མཁན་སོ་གཞོན་རྣམས་མི་ཆང་མང་པོའི་ཆང་འབྲ་  
 མིན་འཐུང་དྲགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཉིན་གུང་མ་ཟེན་གོང་ནས་ར་བཟེན་ནས་སར་འཁྱེར་རྒྱུར་  
 འཁྱེར་བྱས་སྐབས་ཡོང་།





# ཐེན་མིག་དྲུག་དེབ།

པོད་ཆེད་པོད་ཆེས་གཅིག་གཞུང་འབྲེལ་དགུང་གསར་དགུས་སྟོན་ཉིན་དང་པོར། ལྷ་  
 རྩེ་ཆུ་ཆོད་ཀྱི་པའི་ཐོག་ཅེ་པོ་བྱང་དབུ་ཅེ་ནས་གར་རོལ་པས་བཞེངས་བརྟུལ་བསྟུན། པོད་  
 རྩེངས་ཆོས་སྲིད་བྱང་གི་ལྷ་ན་མེད་པའི་དབུ་ཁྲིད་སྲིད་ལྟོ་ལོང་ས་ལྟུབས་མགོན་ཆེན་པོ་  
 མཆོག་སྟུ་བཞེངས་ཀྱིས་རྒྱུན་གྱི་ཐུགས་དམ་ཉམས་བཞེས་བྱུང་པ་དང་། ཅེ་གསོལ་ཐབ་ནས་  
 བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་གོ་སོ་བྱེ་མར་དང་གསོལ་ང། བཞེས་འབྲས། གོ་ཐུག་དེ་བཞིན་བར་ཐབ་  
 ལས་ཀྱང་གོང་ལྷར་ཆང་ཐུད་བཞེས་ལྷན་རིམ་ཐེབས་དང་བསྟུན་ནང་མ་སྒྲུང་གི་མཛད་སྟོ་  
 ཐུབ་འཕྲུལ། མཆོན་གཟིམ་ཁང་དང་གཟིམ་རྒྱུང་ཉི་འོད་ཤར་ལག་སོ་སོར་སྤྲིའི་ཡོངས་འཛིན་  
 རྣམ་གཉིས་དང་། མཆོན་ཞབས། སྲིད་སྟོན་དང་བཀའ་ཤག་གི་མཆོན་པའི་ནང་མ་མཁན་སྟེ་  
 ཆེ་རྒྱུང་ཡན་དང་རྣམ་གྲུ་གསུང་ཞབས་བཅས་ནས་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་མཛལ་དར་ཐུལ་  
 ཉེ་ཐུག་དབང་སྟུལ། ཐུལ་འཁོད་ཀྱི་གོང་ལྷར་གསོལ་ང་སོགས་རིམ་ཐེབས་ཞལ་འདོན་ཐུབ་པ་  
 དང་། ཐུག་དབང་སྟུལ། དེ་ནས་པོ་བྱང་དབུ་ཅེར་ཐེབས་སྐབས་བཀའ་སྟོན་བྲི་པ་དང་སྟུ་བཅར་  
 སྲི་མཁན་ནས་ཐུག་འདེན་ཞུས། བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱུད་རི་མོས་ཐུག་པའི་ཐེབས་རས་བཏིང་  
 སྟེ་གར་པས་ཐེབས་བརྟུ་སྟུ་དང་སྟུན་རྒྱ་སྟོས་འཛིན་སོགས་ཀྱི་སྟུན་བསུས་ཉེ་གདན་ཞུས་  
 ཀྱི་བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་སོར་འཁོད། བཀའ་སྟོན་བྲི་པས་གཞུང་གནས་ཀྱི་ཉིན་གསུམ་མཛལ་  
 དར་བཏེགས་འབུལ་དང་འབྲེལ་སྲིད་སྟོན་དང་བཀའ་སྟོན་རྣམ་པས་མཆོན་ཡོངས་འཛིན་  
 རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་དབུས་ཅེ་ཤོད་ལས་ཆོན་ཡན་ནས་གོ་བབས་ཀྱི་མཛལ་དར་དཀར་གཙང་རེ་  
 ཐུལ། ཐུག་དབང་ཞུས་ཉེ་ཐུལ་ལ་འཁོད། ཞལ་འདོན་དབུ་རྒྱུགས། རྣམ་གྲུ་དབུ་མཛད་ཀྱི་བརྟ་  
 དང་བསྟུན་གསོལ་ང་སོགས་རིམ་བཞིན་ཐེབས། འདོད་ཁམས་བདག་མོ་དཔལ་ལྷན་དམག་  
 རོར་མའི་གཏང་རག་ཆོས་གཏོར་གྱི་གཏོར་འབུལ་སོགས་ལེགས་པར་བྱུང་རྟེན། ཅེ་མཁན་  
 མགོན་ཆེ་བས་ལྟོང་ས་ཆེན་པོ་གུས་བཏུད་བྱེད་གཟན་པལ་སྟེ་དཀར་སྟོ་བཞེ་ཆོག་ཞུས། ཀ་  
 ཁྲི་བསྟོགས་ཉེ་ཆེ་གཏོར་གྱི་མཛད་སྟོའི་རིམ་པ་བྱུང།

ལྟོང་ས་ཆེན་པོ་མཆོག་སྲུང་བཞིན་གཟིམ་རྒྱུང་ནས་སྟུན་སྟོས་སོགས་གོང་ལྷར་ཆོམས་  
 ཆེན་སྲི་ཞུ་ཐུན་ཆོགས་སུ་གདན་ཞུས་ཀྱི་གསེར་ཁྲི་ཆེན་མོར་ཞབས་སོར་འཁོད། འབྲས་སེ་  
 དགའ་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་སྟུལ་ཉོ་སྟོན་ཐུ་ལག་དང་། སྟོབ་དཔོན། ལྷ་སྟུལ་ལས་སྟེ་བཅས་ནས་ཐུག་



འཆལ་དང་འབྲེལ་མཁན་པོ་བགྲས་པ་ནས་སྒྲིའི་རྟེན་གསུམ་བཏེགས་འབུལ་གྱིས་མངལ་  
ཁ་དང་ཕྱག་དབང་སྟུལ། ཡལོང་ས་ཆེན་པོའི་སྐྱ་མདུན་ཅེ་མགོན་ཆེན་མོས་བྱེད་གཟན་པ་བ་  
པའི་གྲས་བཏུད་ཞུས་ཏེ་མགོན་བརྒྱུད་གྱིས་ཡལོང་ས་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་ཁམས་བཟང་བྱང་  
ངམ་ཞེས་བཀའི་མཆོམས་འདི་བསྐྱུངས། སྟོན་ལམ་དགེ་བཤེས་མཆོན་རྟགས་འདོག་མིའི་  
ཁོངས་ནས་བཤོ་སྤྱོད་པ་ལྟ་རམས་པ་ཆ་གཉིས་རེ་ཆོགས་ལངས་ཚོད་པ་ཚུགས། གྲལ་འཕྲོས་  
པ་ཞེས་ཅེ་སྟོར་དཀྱུས་མ་གཉིས་དེ་ཉིན་ལས་ཆོན་པའི་གདན་ཐོབ་སྟག་གདན་རེ་བྱུར་དུ་  
བཏིང་ཡོད་པའི་ཐོག་བཀྲ་ཤིས་པའི་ཆོགས་བཅད་དབྱངས་སུ་སྟོག་བཞིན་འཁོད། གར་པས་  
གར་འབྲལ། བཞེས་འབྲས་ཐེབས། ཞབས་པད་(བཀའ་རྒྱོན་)གཉིས་སྐྱ་བཞེངས་གྱིས་དཀར་སྟོང་  
གཡས་གཡོན་དུ་ཐེབས་ཏེ་གཟིགས་ཞིབ་དང་འབྲེལ་ཅེ་ཤོད་ཕྱག་མཛོད་དང་། ལྟ་ཞེས་གཉེར་  
ཆང་། ཅམ་ལན་དོད་མ་སོགས་ནས་དཀར་སྟོང་ཐོག་ས་གཅིག་ཅམ་བསྐྱིགས་འབུལ་ཐོག་མགོན་  
ཆེན་མོས་གྲས་བཏུད་གྱིས་དཀར་སྟོང་བཀྲ་ཆོག་ཞུས་འཕྲལ། ཡལོང་ས་ཆེན་པོ་གསོལ་དཔོན་  
སྐྱ་བགྲས་ནས་དཀར་སྟོང་ཕྱད་གསོལ་བསྐྱངས་ཕུལ་རྗེས་མཛོད་ཞབས་རྒྱམས་ལ་ཅེ་མགོན་  
ནས་གསོལ་བསྐྱངས་ཤིང་འབྲས་འབྲེམས་སྟེལ་ཞུས། མི་མང་ནས་དཀར་སྟོང་སྟེབ་མཆོངས་  
རྒྱག་ བཤོ་སྤྱོད་པས་བཀྲ་ཤིས་ཆོག་བཀྲ་བཅད་དེ་མངལ་ཁ་ཞུས་ཕྱག་སྲུང་དང་འཕྲལ་སྟེ་ལས་  
ཁུངས་ནས་ལེགས་དར་བསྟུལ། ཀ་ཁྲི་བསྟོགས། ཡལོང་ས་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐྱ་སྟོན་སོགས་  
གོང་ལྟར་གཟིམ་རྒྱུ་དུ་གདན་ཞུས་གྱིས་ཉིན་དང་པོའི་མཛོད་སྟོང་གྲལ་<sup>1</sup> གོང་གསལ་ཉིན་དང་  
པོར་པོད་གྱི་སྒྲ་ཆེན་རྒྱམས་དང་གདན་ས་གསུམ་དང་། རྒྱུད་ལྷ་རྟོད་སྟངས། ཆེ་སྟོན་སྟངས། མེ་  
བཞི་ལྷགས་གསུམ་པོ་སོགས་ནས་ཡལོང་ས་ཆེན་པོ་ལོ་གསར་རྟེན་འབྱུང་གི་ཆེ་སྐྱབ་རིལ་གྱ་  
ཕུལ་ཞིང་། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་བར་བཅར་པའི་དབང་གིས་སྒྲ་མ་ལོ་གསར་ཞེས་འབོད་  
སྟེལ་བྱུང་བ་རེད།

### རྒྱལ་པོ་ལོ་གསར།

པོད་སྐྱ་དང་པོའི་ཆོས་གཉིས་ཉིན་ཏེ་དབྱང་གསར་ཉིན་གཉིས་པར་སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་པོ་  
ལོ་གསར་ཞེས་འབོད་ཅིང་དེ་ནི་ཡལོང་ས་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་པོད་གྱི་ཆོས་སྤྱིད་བདག་དབང་

1 པོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་དཔར་བསྐྱད་གནང་བའི་ཐུབ་བསྟན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་པོད་གྱི་དུས་རྒྱུན།

2 མེ་རུ་གྲ་ཆང་། བཞི་སྟེ་བསམ་གཏན་གྱི་དུས་རྒྱུན་ལྷགས་པོའི་པོད་སྐྱ་སྟོན་གྱི་བཅས་གསུམ་ལ་ཟེར།



བྱུང་འབྲེལ་དུ་བཞེས་པའི་ཁོངས་ནས་སྤར་གྱི་ལྷགས་སྒྲིལ་དང་མཐུན་པའི་ལོ་གསར་གྱི་  
མཛད་སྒོ་ཡིན་པའི་དབང་གིས་དེ་ལྟར་བཞུགས་སྒྲིལ་བྱུང་། འདི་ཉིན་སྤྱི་ལོ་རྒྱ་ཆོད་ལ་ཅམ་ལ་  
གར་རོལ་བའི་ཕེབས་བཅུ་དང་བསྟུན་ཕེབས་རལ། སྟུན་རྒྱ་སྒྲིལ་སྤྱི་ལོ་རྒྱ་ཆོད་ལ་  
ཆེན་མིང་ཞིའི་སྟུན་ཆོགས་སུ་ལྷེ་མིང་ཕག་མོ་བྱ་བ་དང་རིན་སྤངས་གྱི་སྒྲིལ་ལྟར་ཡགོང་  
ས་ཆེན་པོའི་སྐྱུ་བཅར་གྱི་བྱུང་མཁན་པོ་དང་རིན་རྒྱུ་ཁྲི་པ་གཉིས་གྱི་ཕྱག་འབྲེལ་ཞུས་ཏེ།  
མགོན་གཉེར་། གསོལ་དཔོན། སྒྲིལ་འཛིན་གཉིས། ཕྱག་འབྲེལ་གཅིག་བྱིངས་བརྒྱ་ཕྱག་བཅས་  
གྱིས་སྟུན་བསྟུན་ཏེ་བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་སོར་འཁོད། རྣམ་གྱི་རྒྱུ་དུང་དང་། གསུང་ཞབས་པ་  
རྣམས་གྱིས་མཆོད་རོལ་དང་བཅས་གསུང་རོགས་ཞུས་ཏེ་ཡོངས་འཛིན་བཞེས་པ་གྲིང་རིན་  
པོ་ཆེ་སྒྲིལ་གྱིས་ཉིན་འབྲུང་གི་སྐར་གཏོད་ཕྱིར་རྒྱལ་མིང་སྟུན་བདུན་དང་། བཀྲ་ཤིས་ཉགས་  
བརྒྱད། རྣམ་བརྒྱད་བཅས་ལ་རེ་རེ་བཞིན་མཐུན་འཁྱུར་ཞུས་འདོན་ཆོག་མཆམས་དང་བསྟུན་  
རིན་རྒྱུ་ཁྲི་པ་བརྒྱད་ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་རིམ་པས་བཞེས་འབུལ་ཇེས། སེ་འབྲས་སྒྲོ་བ་  
དཔོན་ཕྱག་དཔེ་ལེགས་གས་གཉིས་ནས་བཞོ་སྒྲིང་ཚུགས། བཀྲ་ཤིས་ཁྲི་པས་སྐྱུ་ཕྱག་དང་  
འབྲེལ་གཞུང་གནས་གྱི་ཉིན་གསུམ་བཞེས་འབུལ་ཞུས་མཆམས། དེ་ཉིན་མཛད་སྒོར་ཕེབས་  
མཁན་མིང་སྒྲིང་གིས་དབུས་གྲུང་བཀྲ་ཤིས་དང་། ཡབ་གཞིས་སྐྱུ་འཁོར་། རྒྱུང་རིགས་སེར་  
སྐྱུ། ཅེ་རིག་གནས་སྒྲོ་བ་དག། གདན་ས་ལག་གི་སྒྲ་མ་ལས་སྟེ། རྒྱུང་གཏོགས། ཅེ་མོད་ཕྱག་ནང་།  
དབུས་གཙང་གི་ཆོ་ཆེན་ཞེས་ས་བཀྲས་དང་། གཟིམ་པ། ལྷ་ས་ཆོ་པ། འབྲས་བུ་གྲིང་སྒྲིལ་  
དང་། ལྷ་སྟོད་ཕྱི་རྒྱལ་སྐྱུ་ཆབ་ལག་དང་། ཁ་ཆེ། བལ་པོ། ལ་དྲགས། འབྲུག་པ་ལོ་ཕྱག་བཅས་  
མི་སྟུ་ཡོད་པ་སོ་སོའི་གོ་བབས་བཞིན་མཛུལ་ཁ་གནང་བ་དང་སྟུགས་མགོན་གཉེར་ཆེན་མོ་  
བརྒྱུད་ཆང་མར་སྐྱུ་ཁམས་བདེ་པོ་ཡིན་ནམ་ཞེས་འཆམས་འདི་གནང་བར་ཆང་མས་བཅ་  
ལན་ཞུ་བའི་མཆོན་བྱེད་དུ་ཡར་ལངས་ནས་གྲུས་འདུད་ཞུས། མཛུལ་ཐེངས་གཉིས་པར་ཀུན་  
གཟིགས་པའི་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ས་སྐྱུ་ཁྲི་ཆེན་སོ་སོ་ནས་ལོ་གསར་ཉིན་འབུལ་སྐྱུ་ཆབ་  
མགོན་གཉེར་གཏོང་ཞུ་བྱུང་། འབུལ་དངོས་བཅས་ཕུལ་བ་ལྷེ་བྱུང་ནས་སྤངས། དེ་བཞིན་  
འབྲི་གྲུང་། མཚུར་ཕུ། ཉག་ཕུང་གསུམ་ནས་ཉིན་འབུལ་སྟུན་ལམ་བསྟར། སྤེར་སོ་སོ་ནས་  
མཛུལ་དར་རེ་ཕུལ་བ་རང་སྒྲོག་ཐོག་ཕྱག་དབང་བསྟུལ། སྤང་མཐུད་དང་ཅེ་ཕྱག་ནས་གནང་  
ཆ་བསྟུལ་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་ཕྱག་འཆལ་ཞུས། འབྲས་བུ་གྲིང་པ་ནས་མཆོད་གར་འབྲུག་



འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་གར་པས་གྱི་གར་དང་འཆར་ཅན་གར་སྤྱད་བཅུ་དྲུག་ཙམ་གྱིས་གར་  
མེད་སྐད་ཀྱིས་པ་འཁྲབ། དེ་ཉིན་གྱི་སྟོན་ཆེན་ཆོས་གཅིག་ལས་རྒྱས་ཤིང་། མཐུག་ཏུ་ཅེ་ཤོད་ཀྱི་  
ཞབས་སྟོད་ལས་བྱེད་གསར་པ་གསར་མཇལ་ཞུ་བ་དང་། ཅེ་འི་མཛད་སྟོན་གྱི་མཆོམས་ལྟ་ཞོལ་  
དོ་རིང་ནང་མར་གནམ་ཤོ་ཐག་ཅིང་དང་དེ་སྤྱི་བཀའ་ཐག་ཤར་གཏོང་བའི་སྟོལ་ཡོད།<sup>1</sup>

### ཆོས་གསུམ་ཟན་བསྐྱེད།

བོད་རྒྱ་དང་པོའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་གཞུང་འབྲེལ་ཅེ་མོ་བྱང་དུ་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་  
པོ་མཆོག་དང་ཡོངས་འཛིན་ནམ་གཉིས་སོགས་དབུ་བཞུགས་གྱིས་ནམ་གྱ་ཆོགས་ཡོངས་ནས་  
འདོད་ཁམས་བདག་མོ་གཙོ་བོར་གྱུར་གྱི་སྤྱད་སྤྱིའི་གཟབ་གསོལ་རྒྱས་པ་བསྐྱེད་སྤྱོད། དེ་ནས་གཟིམ་  
རྒྱུ་ལྟ་མོའི་སྤྱན་རྒྱུར་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་། རྒྱལ་བསྟན་ཆབ་སྲིད་སྤྱད་  
སྤྱོད་འགྲོའི་བདེ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཟན་བཞུག་བསྐྱེད་འབྲེལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པས་འདི་ལ་ཆོས་  
གསུམ་ཟན་བསྐྱེད་ཞེས་གྲགས།<sup>2</sup> དེ་ཉིན་ལྟ་ཞོལ་བར་སྐོར་བྱང་ཤར་དུ་དགའ་ལྷན་དར་ཆེན་  
སྤྱོད་བཞེངས་གྱི་འཕྲལ་ལྟ་སའི་མི་དཔོན་གཉིས་ནས་འགག་ཏུ་སྟན་སེང་མཇལ་བཅར་དང་  
འབྲས་སྤྱངས་ཆོགས་ཆེན་ཞལ་རོ་རོ་ལས་འཕྱོར་མཇལ་ཞུས་འབྲེལ་ལྟ་ལྟན་སྟོན་ལམ་ཆེན་  
མོའི་རིང་བྱང་དོར་བྱེད་སྟོའི་སྐོར་ལ་ཅེ་གཟིམ་འགག་ནས་མགོན་གཉིས་ཆེན་མོས་བཀའ་  
བསྐྱར་སྤྱོད། དེ་ཉིན་བཀའ་སྟོན་ནམ་པ་དང་། མོགས་མདའ་ཅིས་བྱག་ལྟ་ཞོལ་གཉིས་ཀྱི་མི་  
དཔོན་གྱིས་མཆོན་ཤོད་སྐོར་ལྟ་ཞུང་ཞབས་ནམས་སྤྱོད་འཆར་གནས་རྒྱུ་དབྱངས་སྤྱིང་དུ་  
དགྲུང་གསར་གྱི་ཉིན་འབྲུང་ལྟ་ཆོས་གཟབ་གསོལ་དུ་ཕེབས། ལྟ་ལྟན་འབྲས་སྤྱངས་ཆོགས་  
ཆེན་བྱག་དམ་པ་ནས་དིང་ཁུང་ཆུ་མིག་སོགས་ས་འདུས་ཁག་ལ་སྤྱིག་སྟོའི་སྤྱིག་ཁྲིམས་བཅི་  
སྤྱད་དགོས་པའི་ཆོགས་གཏམ་བཏང་ཡོང་། དགོང་རྩོལ་རྩོལ་ཆོགས་གྲལ་འཛིན་སྐབས་གཙུག་  
ལག་ཁང་གི་བྲམས་རའི་དབུ་གཡལ་ནང་བཀའ་ཤག་ཆོགས་གཟིགས་ལ་ཕེབས། ཆོགས་ཆེན་  
ཞལ་རོ་ནས་བཅའ་ཡིག་ཆེན་མོ་སྟོན་སྤྱད་དང་འབྲེལ་སྟོན་ལམ་རིང་བྱེད་སྟོའི་སྟོལ་བསྐྱགས།

1 དུང་དཀར་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ཤོག་གངས་ ༡༩༡༡ བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་སྐོར།

2 བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་དཔར་བསྟན་གནང་བའི་བྱུང་བསྟན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་དུས་སྟོན།

3 མོགས་དཔོན་དང་མདའ་དཔོན། ཅིས་དཔོན། ཅེ་བྱག་མཁན་རྒྱུང་བཅས་ཡིན།

4 ཅེ་སྐོར་དང་ཤོད་སྐོར་ནི། དེ་སྤྱི་ཅེ་མོ་བྱང་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ལ་ཅེ་སྐོར་དང་། དེ་མིན་གྱི་ལས་ཁུངས་ཆང་མར་ཤོད་  
སྐོར་ཟེ།



དེ་ཉིན་སྒྲ་ཕྱག་ནས་གསེལ་རྩ་མང་རྩ་དང་དགེ་འདུན་རེར་བཀྲ་ཤིས་པའི་འདུགས་དར་རེ་  
བསྐྱོན་ཏེ་ཆོགས་གྲོལ།

### བསྐྱོན་སྤྱད་ལོ་གསར།

དམངས་ཁྲོད་དུ་དེ་ཉིན་སྒྲ་རྩོར་རྟེན་མཁར་དང་རི་ཅེ་སོགས་ལ་ཡུལ་མི་སོ་སོས་ཡུལ་  
དགོན་གྱི་ཆོ་གྲུ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་རྒྱལ་བསྐྱོན་སྤྱད་མ་དམར་ནག་གཉིས་ཀྱི་གཙོས་སྤྱད་མ་སྤྱི་  
དང་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་བཅས་པར་དཀར་སྒོ་དང་། ར་ཆང་འོ་ཕུད་ཕུལ་ཏེ་གཟབ་གསེལ་ཞུས།  
རི་ཅེ་དང་ཁང་པའི་ཐོག་སྒྲིང་སྒོལ་མའི་གཟུངས་དང་ལས་བཅོལ་འཕྲིན་སྒྲུལ་བཀོད་པའི་  
དར་ཆོན་སྒྲ་ལྡ་དང་། རང་མཐུན་ཆོན་མདོག་གི་དར་ལྗོག་འདུགས་ཤིང་། ཆོན་སྒྲ་ལྡ་འཕེ་སོ་  
སོའི་འབྲུང་ཁམས་མཐུན་པའི་དར་རས་ལ་རྒྱུང་རྟེན་གཟུངས་སྤྱགས་དཔར་ཏེ་དར་ལྡིང་རྒྱ་ཆེ་  
བཏང་ནས་ལྷ་རྒྱལ་གི་བསོད་དང་བཅས་བསང་གསེལ་གཟབ་རྒྱས་གྲུབ་མཆམས། རྟེན་འབྲུང་  
ནམ་ཐར་དང་སྤྱ་ལེན་གར་འབྲུབ་བྱས་ཏེ་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་ལ་རོལ་བར་བརྟེན་བསྐྱོན་སྤྱད་  
ལོ་གསར་ཞེས་དམངས་ཁྲོད་དུ་བརྗོད་སྒྲོལ་བྱུང་བ་སོགས་བོད་ཀྱི་སྒྲོལ་རྒྱན་ལོ་གསར་ག་དུས་  
ཅམ་ནས་དར་སྒོལ་བྱུང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་ལོ་གསར་གྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་འབྲུ་མིན་བྱུང་བའི་  
སྐོར་ས་བཅད་མ་སྒྲོང་ཅམ་གྱིས་དབྱུད་གཞིའི་སྤྱད་རགས་ཅམ་སྤྱིང་ཁུལ་གྱིས་རང་རེའི་སྒོ་  
གསར་གཞོན་སྤྱེས་ནམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གོམས་གཤིས་སྒོལ་བཟང་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་ཡོང་  
རེ་དང་བཅས་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ॥

(བླ་མོ་ལྷ་མོ་ཆང་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱག་ལགས་ནི། བོད་གཞུང་བཀའ་ཤག་གི་བཀའ་བྱང་ཡིག་ཆ་དུ་བྱང་ཆེ་ལས་  
འཕར་གྱི་ལས་གནས་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་པ་ཡིན།)



# ༡༡། ལེ་ཐོ་ལྷ་སྒྲངས་རྒྱས་པ་ཀུན་གསལ་མེ་ལོང་ ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

དེབ་གོང་མའི་འཕྲོ།

ཨེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།

ས་བཅད་བརྩ་གཉིས་པ། དབྱངས་འཆར་དོན་གྲུབ་འཁོར་ལོ།

དབྱངས་འཆར་དོན་གྲུབ་འཁོར་ལོ་ཞེས་པ་འདི་ནི་ཉིན་རེའི་བདེ་སྐྱེད་དང་བྱ་ལས་འབྲུབ་  
མིན་སོགས་ཀྱི་སྒྲིག་གྱུར་བརྟག་པའི་འཁོར་ལོ་དབྱངས་འཆར་ཆེས་རིག་པ་ལས་གསུངས་པ་  
གཞུང་ལེའི་ནང་དམིགས་བཀར་བྱུང་འདོན་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན། འཁོར་ལོ་འདིའི་སྟོང་ཐབས་  
ནི་རང་གི་མིང་ཡིག་སྐར་འོག་ཏུ་སྐྱུར་བའི་ཉིན་རེའི་ཁྱེད་སྐར་གང་ཡིན་འཁོར་ལོའི་ཕྱི་ནང་ཆེ་  
གསུམ་གང་དུ་འཁེལ་མིན་ལ་བལྟས་ཏེ་ཐད་ཀར་བཟང་ངན་ཐག་གཅོད་ལུང་དུ་སྟོན་པ་ཡིན་  
པས། ང་ཆོས་རང་གི་མིང་ཡིག་སྐར་མ། སྐྱེས་མིང་སྐར་མ་དང་ཉིན་རེའི་ཁྱེད་སྐར་གསལ་པོར་  
ངེས་ཕྱིན་འཁོར་ལོ་འདི་བེད་སྟོང་སྐར་པོར་བྱུང་ལ་དེས་རང་ཉིད་ལ་དགེ་མཚན་པན་རོགས་  
གང་ལེགས་འོང་ངེས་པས་གཤམ་དུ་མིང་སྐར་ངོས་འདྲིན་དང་འཁོར་ལོ་བརྟག་ཚུལ་དངོས་  
འཆད་པ་ལ།

དང་པོ། མིང་སྐར་འཆོལ་ལུགས། མིང་སྐར་ཞེས་རང་གི་སྐྱེས་མིང་གང་ཡིན་པ་དེ་ལས་  
ནང་གི་གཙོ་བོའི་ཡི་གེའི་ཁམས་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་ལྷོས་ནས་སྐར་མ་འཆོལ་བ་དེ་གསང་བ་  
མིང་གི་དབྱངས་གསལ་ཡི་གེ་གང་ཡང་སྐྱེ་བའི་གནས་དང་ས་བོན་ནི་འབྲུང་བ་བཞི་ལས་མ་  
འདས་ཤིང་། ཕྱིའི་གཟུང་སྐར་དང་དེ་ཉིད་ཆར་གཞིའི་སྟོང་ཀྱང་འབྲུང་བ་བཞི་ལས་བསྐྱུབ་



པར་དུས་འཁོར་གཞུང་དངོས་ལས་གསུངས་པས་སྐབས་སུ་སྐྱེས་མིང་གི་ཡི་གེ་རྩ་སྐར་ལ་སྦྱོར་  
བའི་རྟེན་འབྲེལ་རྩ་མཆན་ཡང་ངོ་བོ་ཕྱི་ནང་འབྱུང་བའི་འབྲེལ་ཚུལ་ལས་རྟོགས་དགོས་པས་  
ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་ན་དུས་འཁོར་སོགས་ཕྱི་ནང་འགལ་མེད་དུ་སྒྲ་བའི་གཞུང་རྣམ་དག་  
ལ་གཟིགས་པར་འཆལ་ཞེས་སྐབས་སུ་སྐྱེས་མིང་ཡི་གེའི་སྐར་མ་འཛོལ་ཚུལ་ཡང་དབྱངས་  
འཆར་ལས།

སྐྱེས་མིང་སྐར་མ་འཛོལ་བ་སྟེ། འཕུལ་བ་རྣམས་ཀྱི་དབྱས་མ་བཟུང་། ཁངས་ཞེས་བྱ་བའི་  
ས་བཟུང་སོགས། མདོར་ན་མིང་ཡིག་དང་པོའི་སྟེ། ཀ་དང་ཡིན་དེ་ཉིད་བཟུང་བ་གནད། ། བོད་  
ཡིག་ཅ་ཆ་ཇ་གསུམ་པོ། ཅ་ཆ་ཇ་ལ་བསྟུ་བ་དང་། ཟ་ས་ཞ་ཤ་འ་ཨ་ལ། བསྟུས་ལ་བརྩི་བར་བྱ་  
བ་དང་། ཀ་པའི་ཡི་གེ་བཞི་པ་ལ། ཀ་ལ་སྒྲ་ང་ཆ་བསྟུ་ཞིང་། བ་ལ་ཁ་ཏ་ཐ་བསྟུ་ལ། ད་ལ་ཐ་  
ཏ་ཏ་བསྟུ་སྟེ། རྩ་ལ་རྩ་པ་རྩ་བསྟུ་འོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་གི་སྐྱེས་མིང་གང་ཡིན་གྱི་མིང་  
གཞིའི་ཡི་གེ་ཉིད་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་དེ་ཉིད་རྩ་སྐར་དང་མཐུན་པར་སྦྱོར་དགོས་པ་ལས། སྐྱེས་  
མིང་ཡི་གེ་རྩ་སྐར་དང་སྦྱོར་ཚུལ་དངོས་ནི། འཁོར་ལོའི་ནང་། ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་བཞི་རྩ་སྐར་སྟོན་  
དུག་ནས་སྦྱར་བ་འགོ་བཟུང་ལི་ལུ་ལེ་ལོ་བཞི་རྩ་སྐར་བཟུང་དང་སྦྱར་དེ་བཞོད་པ་ལས་རྟོགས་  
སོ། དཔེར་ན། སྐྱེས་མིང་བསོད་ནམས་ལྟ་བུར་མིང་ཡིག་དང་པོའི་བ་གཙོ་བོར་བཟུང་བས་རྩ་  
སྐར་ཉེར་བཞི་མོན་གྱི་སྐྱེས་མིང་སྐར་མ་ཡིན་པར་རྟོགས་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཉེས་པ། དབྱངས་འཆར་དོན་འགྲུབ་འཁོར་ལོ་བརྟག་ཚུལ་དངོས་བཤད་པ། དེ་ལྟར་གང་  
ཟག་རང་གི་སྐྱེས་མིང་སྐར་མ་ངེས་ཕྱིན་ཆོས་ནམ་ཡིན་གྱི་དུས་སུ་ལས་དོན་བརྩམས་པ་འགྲུབ་  
ཐུབ་མིན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་བརྟག་ཐབས་ནི། རང་གི་སྐྱེས་མིང་སྐར་འོག་དུ་ཐད་ལྟོས་སུ་བཞོད་པ་  
དེ། ཉིན་དེའི་ཟླ་བའི་སྐར་མ་ཕྱི་ནང་ཅེ་གསུམ་གར་གནས་ལ་བལྟས་ཏེ་བརྟག་དགོས་པས། དེ་  
ཡང་ཟླ་སྐར་ནང་དུ་སོང་ན་བརྩམས་བྱའི་ལས་དོན་འགྲུབ་སྟེ། ཕྱིར་སོང་བ་ན་སྟོ་སེམས་མི་  
བདེ་བ། ཅེར་སོང་ན་དགྲ་དང་ཁྱེད་ཁ་འོང་བར་བསྟན་ཡོད།

དཔེར་ན། བོད་དུ་བསོད་ནམས་ལྟ་བུ་སྐྱེས་མིང་གི་གང་ཟག་འདི་བཞིན་བོད་རབ་བྱུང་  
བརྒྱ་བདུན་པའི་ཚུ་ལུག་བོད་ཟླ་ལྔ་པའི་ཆོས་གཅིག་ཉིན་ལས་དོན་འགྲུབ་མིན་བརྟག་པ་ལ།  
གང་ཟག་དེའི་སྐྱེས་མིང་སྐར་མ་ནི་བོད་དུ་མོན་གྱི་ཡིན་པ་རྟོགས་ཟིན་པས། དེ་ཉིན་གྱི་ཟླ་སྐར་  
དེ་སྐྱེས་མིང་སྐར་མ་འོག་གི་ཕྱི་ནང་ཅེ་གསུམ་གར་སོང་བརྟག་པ་ལས། ཟླ་སྐར་ལག་ལ་ ཡིན་



པ་འཁོར་ལོ་འི་ཅེ་མོར་སོང་བས་སྐྱ་སྐར་འདི་ཉིད་གནས་པའི་ཡུན་ལས་གཤམ་ཆེ་གང་བཅུམ་  
འབྱུང་བ་པར་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་ལོ།

### དབྱངས་འཆར་དོན་གྲུབ་འཁོར་ལོ་བཞུགས་སོ།

མཐུན་ མིང་	ཨ་མི་ཐུ་མ	ཨ་མི་ཐུ་མ	མེ་མོ་གཤི	ཀྲ་ཐུང་ཆ	གོ་ཀོ་དེ་ཉི	ཅུ་ཅོ་དྲུ་	དེ་དྲུ་དྲུ་
སྐར་ མའི་	མ་མི་ཐུ་མ	མོ་ཏེ་ཏེ་	ཏེ་ཏེ་པའི	ཕྱུ་ཐུང་ཐ	མེ་མོ་རེ	ཅུ་ཅོ་རྟ	དེ་དྲུ་དྲུ་
དབྱངས་ དང་	ན་མི་ཐུ་མ	མོ་ཡའི་ཡུ	ཡེ་ཡེ་ཐུ་མ	ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་
ཨང་གི་	ན་མི་ཐུ་མ	མོ་ཡའི་ཡུ	མེ་མོ་དེ་	ཕྱུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་
ནང	ན་མི་ཐུ་མ མོ་ཡའི་ཡུ	མོ་ཡའི་ཡུ མོ་ཡའི་ཡུ	མེ་མོ་དེ་ མེ་མོ་དེ་	ཕྱུ་ཐུ་ཐུ་ ཕྱུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་
ཅེ	ན་མི་ཐུ་མ མོ་ཡའི་ཡུ	མོ་ཡའི་ཡུ མོ་ཡའི་ཡུ	མེ་མོ་དེ་ མེ་མོ་དེ་	ཕྱུ་ཐུ་ཐུ་ ཕྱུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་
ཐུ	ན་མི་ཐུ་མ མོ་ཡའི་ཡུ	མོ་ཡའི་ཡུ མོ་ཡའི་ཡུ	མེ་མོ་དེ་ མེ་མོ་དེ་	ཕྱུ་ཐུ་ཐུ་ ཕྱུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་	ཐུ་ཐུ་ཐུ་ ཐུ་ཐུ་ཐུ་

དབྱངས་འཆར་དོན་གྲུབ་འཁོར་ལོ་ནི། ཉིན་རེའི་བདེ་སྐྱབས་བྱ་ལས་སོགས། འབྱུང་  
མིན་བསྟན་ཆོག་རེའུ་མིག་འདི། རང་གི་སྐྱེས་མིང་སྐར་མའི་འོག་ ཉིན་ནམ་ལངས་སྐྱ་  
སྐར་ནས། ཕྱི་ནང་ཅེ་གསུམ་གར་འཁེལ་འབྱས། ནང་སོང་ཚུམ་པའི་ལས་དོན་འབྱུང་། ཕྱིར་  
སོང་ཉིན་ཕྱི་སྐྱེས་མིང་བདེ། ཅེར་སོང་དག་ཕྱི་ལ་སྐྱེས་པོ། བྱ་ལས་མི་བཅུམ་ལྟ་བུ་པའི་ལྟ་།  
གསལ་འདེབས་བཀའ་མིས་བཅེགས་པ་འདོན།

ས་བཅད་བཅུ་གསུམ་པ། ལོ་འཕྲོ་ཁག་དང་ལོ་རྒྱུ་ལོ་སྐྱོན། ཀ་ར་ཕྱི་ལྱིས་  
སོགས།

གཞུང་ལའི་ཤོག་ངོས་མ་ལས་མས་སུ་ལྟ་སྐྱེས་པའི་གཞུགས་རིས་ཨང་གི་རིམ་བཅེགས་ཅན་  
བཞོད་བདེ་དག་ནི་ལོ་འཕྲོ་ཁག་ལོ་རེར་འཕྲོ་བའི་གཟའ་སྐར་ཡིན་ལ་སྐབས་སུ་འདིར་གཟའ་  
སྐར་སོ་སོའི་སྐྱ་བྱ་ལྟར་བཞོད་ཡོད་ལ། ནང་དུ་སྐྱབས་ལུགས་ཐུང་འདས་དང་ཐེག་དམན་ཐུང་  
འདས་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུན་གཏན་དམངས་ཁོད་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུན་ལག་དང་བྱང་པར་





ཅིས་རིག་པའི་འདས་ལོ་བཅས་ཡིན། དེ་འོག་ཆར་དང་འབྲ། ཅ་སོགས་ནི་ཀ་ར་མུང་ཅིས་ཞེས་  
པ་བལ་པོའི་ཡུལ་ལས་དར་བའི་བརྟག་ཐབས་ཅིས་རིག་པ་ཞིག་ཡིན།

ས་བཅད་བཟུ་བཞི་ལ། ལོ་རི་ས་བདག་དང་ཕྱོགས་དཀར། ཟླ་འཁོར་བཤད་ལ།

གཞུང་ལའི་ཤོག་ངོས་ལ། ལས་མས་སུ་ལོ་བརྟན་བཟུ་གཉིས་ལས་སྐབས་བབས་གནམ་  
ལོ་གང་ཡིན་དང་། འཆར་ལོའི་གནམ་ལོ་གང་ཡིན་གྱི་གཞུགས་བརྟན་གསལ་བར་བཀོད་  
ཐོག་མཐའ་འཁོར་ཕྱོགས་བཞི་མཆམས་བརྟན་སོ་སོར་ས་བདག་གང་དང་གང་གནས་པའི་  
མིང་གསལ་བར་བཀོད་ཡོད་ལ། ས་བདག་གི་མིང་ཅི་ཡང་མེད་ས་སྟོང་པའི་ཕྱོགས་ནི་ར་  
ཆོས་རྒྱན་གཏན་འབོད་བཞིན་པའི་ཕྱོགས་དཀར་རམ་གནམ་ལོའི་ཕྱོགས་གཅང་ཞེས་པ་དེ་  
ཡིན་པས། ལོ་རེའི་གལ་ཆེའི་ལས་སྟེ་གཏོད་དགོས་རིགས་ཐོག་མར་ཕྱོགས་དེར་གཏད་དེ་  
བཅམ་ན་ས་བདག་རིགས་གང་གིས་ཀྱང་སོག་ཐུག་ཡོང་དོགས་མེད་པས་བཟང་བར་བཤད།  
ཡང་དགྱིལ་དུ་ཟླ་འཁོར་ཞེས་པ་གོང་ལྟར་གནམ་ལོ་གང་ཡིན་གི་ཟླ་བ་དབུས་སུ་བྱས་པའི་  
བྱ་འཐུར་འཁོར་ལོ་ཡིན་ཏེ་དེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བཟང་ངན་ནི་སྤར་སྤར་སྟེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤར་སྤར་  
སྐབས་བཤད་ཟིན་ལྟར་རོ།

དེ་ཡང་། འབྲུང་ཅིས་རིག་པ་ལས་གསུངས་པའི་ལོ་རེའི་ས་བདག་ནི་དགུན་གྱི་ནི་མ་  
སྟོག་ནིན་ནས་སྐྱས་འཕོ་ཞིང་། དེ་ནས་ཁླ་བཟུ་གཅིག་རིང་ཕྱོགས་དེར་མི་འཕོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་  
གནས་པ་ཡིན་པས་གལ་ཏེ་ས་བདག་གཏུག་ཅན་རིགས་གནས་པའི་ཕྱོགས་མ་ཤེས་པར་དེ་  
ཕྱོགས་མི་མཐུན་པའི་བྱ་ལས་རིགས་བྱས་ཆེ། དཔེར་ན་ཉལ་བྱི་གནས་ཕྱོགས་སུ་ཐུང་པོ་བཏང་  
བས་མི་རོ་བརྟུད་མར་འབྲུང་སྟེད་པ་ལྟ་བུའི་ངན་འབྲས་འབྲལ་དུ་འབྲུང་བར་བརྟེན། ལོ་རེའི་  
ས་བདག་གི་དབྱེ་བ་དང་། དེ་དག་ཕྱོགས་གང་དུ་གནས་པ། ལས་གང་ལ་གཉན་པ་སོགས་ཤེས་  
རྒྱ་གལ་ཆེར་མངོན་ལ། སྤང་དོར་གྱི་གནད་འདི་རྟོགས་པས་ཞི་བྱག་གི་ལས་གང་ལ་འང་རྟེན་  
ངན་གྱུད་པ་དང་བལ་བ་ཐུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཡན་ལག་འབའ་ཞིག་དུ་འཐུར་རྒྱ་གདོན་མི་ཟ་  
བས། སྐབས་སུ་ས་བདག་སོ་སོའི་གནས་མིང་། ཆ་ལུགས། འཕོ་ཚུལ། འདྲེ་མས་བྱའི་ལས། སྤྱི་བ་  
ཐབས་བཅས་བལྟས་ཆོག་རེད་མིག་སྟིང་པོ་བྱུར་དུ་འགོད་པར་བྱའོ།



ས་བཅད་བཙོ་ལ། ལྷ་འཁོར་ས་བདག་དང་ལྷ་བཤད།

### དང་པོ། ལྷ་འཁོར་ས་བདག

ལྷ་འཁོར་ས་བདག་ཅེས་པ་ལྷ་བ་ངོ་རེའི་ཆོས་གཅིག་ནས་བསྐྱེད་ཅིང་འཕོ་བས་ཆོས་  
སྤྱུལ་ཅུང་རིང་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་སོ་སོར་གནས་པ་དང་། ཕྱི་ལྷའི་ཆོས་ཤར་ལ་སྤར་འཕོ་  
བ་བཅུ་མས་ཏེ་གཡོན་དུ་རིམ་པར་འཁོར་བའི་ས་བདག་གི་ཆོགས་དང་། དམིགས་བསལ་ལྟོ་  
འབྱེའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དག་གསལ་བར་སྟོན་པའི་ལེ་ཆན་ཞིག་ཡིན། གཞུང་ལའི་ནང་ལྷ་  
བ་སོ་སོའི་ལྷ་བཤད་ཀྱི་ལྷ་རོལ་དུ་ངོ་བོ་ས་བདག་དང་ལྟོ་འབྱེའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ཕྱོགས་ནམས་  
རེའུ་མིག་ཚུལ་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་ལས། ནང་མའི་གཟུགས་བརྟན་གཉིས་ནི་ལྷ་བའི་བདག་པོ་  
ལོ་བརྟན་བརྟན་གཉིས་གཉིས་ཀྱི་མཆོན་བྱེད་ཡིན་ཅིང་། དབུས་མའི་རེའུ་མིག་ནི་ས་བདག་  
ལྟོ་འབྱེའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་། ཕྱི་འཁོར་ནི་ལྷ་བ་ངོ་རེ་བཞིན་གནས་ཤིང་འཕོ་བའི་ས་  
བདག་གི་ཆོགས་ནམས་ཡིན།

### གཉིས་པ། ལྷ་བཤད་ཀྱི་ངོ་སྟོན།

ལྷ་བཤད་ཅེས་པ་བོད་ཅིས་རིག་པས་ཕྱི་ནང་འབྱུང་བའི་དར་གུད་དང་གཟའ་སྐར་གྱི་  
བཤོད་པ་བཅི་བའི་རིག་པར་བསྟེན་ཏེ་ནང་བརྟན་འགྲོ་བའི་བདེ་སྤྱད་དང་འབྲེལ་བའི་རང་  
བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཕོ་འཁྱར་རི་སྟེང་རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་ཀྱིས་མཁྱེན་རྟོགས་ཆེད་ལྷ་བ་ངོ་རེ་  
བཞིན་གསལ་བཤད་སྟེང་བསྐྱུས་སུ་བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོས་ལྷ་བཤད་ཀྱི་ལེ་ཆན་འདི་  
བརྟུང་ལྷ་རེའི་གཟའ་སྐར་གྱི་བཤོད་པ་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་གནས་བབས། ས་ཁོང་འདེབས་  
ལས་ཀྱི་དུས་ཆོགས། གཞན་ཡང་ས་བདག་གི་རྒྱ་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་སོགས་དུས་དུས་ཀྱི་  
འཁྱར་བ་སྟེང་བསྐྱུས་སུ་བཀོད་པ་དེ་དག་ལེའུ་ཐོག་ཐོག་ས་བཤོན་ཚུད་ནས་མཁྱེན་ཐུབ་  
པའི་དགོ་མཆན་ལྟར་ཡོད།

སྐབས་སུ་ལྷ་བཤད་ཀྱི་གཟིགས་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་ནམ་ཅུང་ཁ་གསལ་དུ་ངོ་སྟོན་པ་ལ་  
གསུམ། དང་པོ། ལྷ་བཤད་དང་འབྲེལ་བའི་ཅིས་རིག་པའི་ཐ་སྟངས་འགོ་འབྲེལ་པ་བཤད་པ།  
གཉིས་པ། ལྷ་བཤད་དངོས་ཀྱི་ནང་དོན་ངོ་སྟོན། གསུམ་པ། དེ་འབྲེལ་དུས་གཟེར་གནད་ཆེ་



འགའི་ངོ་སྤྲོད་བཅས་སོ།

དང་པོ། དངོས་གཞི་རྒྱ་བཤད་ཀྱི་ལེ་ཆ་ན་གཞིགས་བདེའི་ཆེད་དེ་འབྲེལ་ཅིས་རིག་པའི་ཐ་སྟོན་འགའི་འབྲེལ་པ་འཆད་པ་ལ།

ཡར་ངོ། མར་ངོ། འདི་ལ་སྐར་དབྱངས་ཅིས་ཀྱི་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་ལས། སྐབས་སུ་སྐར་ཅིས་ལུགས་རྒྱ་རེའི་ཆོས་གཅིག་ནས་བཅོ་ལྔ་པར་ཡར་ངོ་དང་བཅུ་དྲུག་ནས་གནམ་སྟོང་བར་མར་ངོར་འདོད།

ཉིན་ཆད། མཆན་ཆད། བོད་ཅིས་རིག་པས་ཉིན་དང་མཆན་གྱི་ཐ་སྟོན་འདི་བཞིན་ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་སྒྲིང་། སྒྲིང་བཞི་སོ་སོར་དབྱས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་སོ་སོར་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཉི་འོད་ཀྱིས་བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཡུན་ལ་སྒྲིང་དེ་དང་དེའི་ཉིན་དང་། དེ་ལས་ལྟོག་པར་མཆན་ཞེས་ངོས་འཛིན་པས། འདི་ལ་ཉི་མ་ལྟོ་བྱང་དུ་བཞོད་པའི་དབང་གིས་དུས་ཆོད་རིང་བྱང་སྟངས་སྟེ། ཉིན་མའི་ཆད་ནི་ཞོགས་པ་ནམ་ལངས་པ་ནས་བཟུང་ཉི་མུར་ཚོགས་མཆམས་བར་གྱི་ཡུན་དང་། མཆན་མའི་ཆད་ནི་ཉི་མ་རུབ་རྗེས་ནས་ཐོ་རངས་ཚོགས་མཆམས་བར་འཛིན་པ་ཞག་རེ་བཞིན་ཉིན་དང་མཆན་མའི་ཆད་ཀྱི་རིང་བྱང་མི་འདྲ་བས་ཞིབ་པ་རྒྱ་བཤད་ནང་རྒྱ་བ་རེའི་ཡུན་ཆད་ཚུ་ཆོད་སྟངས་དང་བཅས་པ་བཀོད་པ་ལས་མཐུན་པར་བྱ།

དབྱུགས་ཐོབ། དབྱུགས་ཞེས་རྒྱ་ནག་ཅིས་གསར་ལས་དར་བའི་ཐ་སྟོན་ནམ་རྒྱའི་དུས་གཟེར་ལ་ངོས་འཛིན་པ་དོན་རྒྱ་བ་ངོ་རེའི་འགོ་འཛིན་དུས་ལ་བརྟེན།

ཁྱིམ་སྒྲིབས། ཉི་མ་ཁྱིམ་བཅུ་གཉིས་པོ་གང་དུ་སྒྲིབས་མིན།

རང་སྒྲིང་། སྒྲིང་ཞེས་དཀྱིལ་ལ་གོ་བས་རང་སྒྲིང་ཞེས་པ་རྒྱ་བ་གང་ཡིན་པ་སོ་སོའི་དབྱས་ལ་གོ།

ལྟོག་གཉིས། ལྟོག་གཉིས་ཞེས་པ་ཉི་མས་ཞག་རེ་བཞིན་འཆར་རུབ་ཀྱིས་རིམ་པར་གོ་ལའི་ལྟོ་ངོས་དང་བྱང་ངོས་སུ་བཞོད་པའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ལྟོ་བྱང་མཐར་ཐུག་གི་དུས་གཉིས་ལས་ལྟོག་གཉིས་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་ཉི་མ་བྱང་ནས་ལྟོ་ཕྱགས་སུ་བཞོད་ཅིང་དེའི་མཐའ་ནས་སྐར་རི་རབ་སྟེ་བྱང་མཐའ་བར་བཞོད་པས། ལྟོ་བཞོད་མཐར་ཐུག་རྗེས་དགུན་ཉི་མ་ལྟོག་པ་དང་དེ་ནས་རིམ་པར་བྱང་ཕྱགས་སུ་བཞོད་པས། བྱང་མཐར་ཐུག་པའི་དུས་སུ་དབྱར་ཉི་ལྟོག་པ་ཡིན། རགས་པ་ལྷ་མ་བོད་རྒྱ་བཅུ་གཅིག་དང་ཕྱི་མ་བོད་རྒྱ་ལྷ་པའི་



དུས་སྐབས་པ་ཞིབ་ཆ་ལེའུ་ཐོའི་སྒྲ་བཤད་དུ་གསལ།

ལྷ་དགུ་དང་ལྷ་ལྷ། སྒྲ་འཁོར་ས་བདག་ལྷ་ལྷ་དང་ལྷ་དགུའི་བསྐྱེད་ཆེན་ལ་ས་བདག་གུངས་ལྷ་ཆོགས་པ་དང་། དགུ་ཆོགས་པ་ལག་གཉིས་སོ་སོ་ཕྱོགས་དང་རྒྱ་བ་མཉམ་དུ་བྱེད་པའོ།

འབྲུག་རྩེ། སྒྲ་འཁོར་ས་བདག་ཞིག་གི་མིང་།

མཉམ་གཉིས། དཔྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་དུས་དང་སྟོན་ཉིན་མཆན་མཉམ་པ་གཉིས་ཏེ་ཉི་མ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་བཤོད་པ་སོ་སོའི་དབྱུས་སྐབས་མཉམ་པ་གཉིས་བྱུང་བ་སྟེ། དེ་ཡང་བྱང་ནས་སྟོར་བཤོད་པའི་དབྱུས་སྐབས་ཉི་མཉམ་པ་དང་སྟོན་བྱེད་དུ་བཤོད་པའི་དབྱུས་སྐབས་དཔྱིད་ཀྱི་ཉི་མཉམ་པ་ལྷ་མ་བོད་སྒྲ་གཉིས་པ་དང་ཕྱི་མ་བོད་སྒྲ་བརྒྱད་པའོ།

རང་སྒྲ། ཕྱི་སྒྲ། བཅི་བཞིན་པའི་སྒྲ་བ་དེར་རང་སྒྲ་དང་། ཕྱི་མ་འཆར་རྒྱུའི་སྒྲ་བར་ཕྱི་སྒྲ་ཞེས་བརྗོད།

སྟོན་ཞེས་པ་སྤར་གནས་སྐབས་ཞུགས་པའི་དོན།

སྒྲ་བ་ཆེ་རྒྱུད། འདི་རྒྱ་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲ་བ་བཅི་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་ཞག་སྐམ་ཅུ་ལོངས་པ་ལ་སྒྲ་བ་ཆེ་བ་དང་ཉེར་དགུའི་ཞག་ལ་རྒྱུད་བ་ཞེས་བརྗོད།

བཀྲ་ཤིས་སྒྲ་བ། བཀྲ་ཤིས་སྒྲ་བ་ཞེས་པ་ཞག་ཆད་ལྷག་མེད་པའི་སྒྲ་བ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཙམ་དུ་རྟག་པའི་ཐ་སྟངས་ཡིན།

སྒྲ་བདག། སྐབས་འདིར་ཉི་མ་ཁྱིམ་གང་དུ་འཕོ་དུས་ཀྱི་ཆོས་གཟུང་ལ་སྒྲ་བའི་བདག་པོ་བཤོད་དེ་ཉི་མའི་ལྷ་དྲག་མོ་རྒྱུབ། སྒྲ་བའི་ལྷ། བྱ་ལྷ་མ་འཇམ། དམར་པོ་གསུམ་པོ་ཆ་རྒྱབ། ལྷག་པའི་ལྷ་གར་མ་འཇམ། སུར་བུའི་ལྷ་དལ་མ་འཇམ། པ་སངས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱ་ཆོགས་མདོག་ཅན་འཇམ། ཐེན་པའི་ལྷ་ཐེན་པའི་རྣལ་འབྱོར་རྒྱབ་བཅས་སོ།

སྒྲ་ནག། འབྱུང་ཅིས་རིག་པ་ལས་གསུང་བའི་སྒྲ་རན། གནམ་ལོ་གང་ཤར་ཀྱི་ཡར་བཞི་མར་བཞིའི་སྒྲ་བའོ། དཔེར་ན། གནམ་ལོ་ལྷག་ལ་འབྲུག་སྒྲ་དང་ཕྱི་སྒྲ་གཉིས་སྒྲ་ནག་འཁེལ་བ་ལྷ་བུ་ཡིན་པས་འདི་ལ་དམིགས་བསལ་སྟོན་མོ་བྱ་བ་དན་པར་བསྟན་ཡོད།

དབང་རྒྱུག་བཞེངས་བཞུགས་ཀྱི་ཅིས། སྒྲ་འཕོ་དང་ཁྱིམ་སྟེངས་དུས་ཀྱི་རེས་གཟུང་གཉིས་ལ་བརྟགས་ཏེ་ཐ་སྟངས་དུ་ལྷ་ཆེན་དབང་རྒྱུག་དང་ལྷ་མོ་སྐུ་མ་གཉིས་ཇི་ལྟར་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་སྟོན་ཏེ་དགོ་སྒྲིག་གི་འབྲས་བུ་ཅི་འོང་བསྟན་པ་དཔེར་ན། ཁྱིམ་སྟེངས་དུས་ཀྱི་རེས་



གཟའ་ལས་སྒྲ་འཕྲིའི་ལོངས་སྟོང་མང་ཆེ་ལྟ་ཆེན་ནམ་གཉིས་བཞུགས་ཏེ་མངལ་ཞེས་དག་  
བར་བསྟན་པ་ལྟ་བུའོ།

**རྒྱ་བ།** དུས་ཀྱི་ལོངས་སྟོང་ཀྱི་འངལ་ཚད་སྐབས་སུ་ཅ་བའམ་ངེས་པ།

**གཟའ་རྒྱ།** གཟའ་སྒྲ་ལོངས་སྟོང་གཅིག་ཏུ་དེའ་བ་ལ་གཟའི་རྒྱ་མ་ཞེས་བཅི་བྱ་སྒྲ་བ་ལྟ་  
མའི་གནམ་སྟོང་གི་རེས་གཟའ་དང་ཆེས་ཞག་དེ་རྫོགས་མཚམས་ཀྱི་རྒྱ་ཚོད་རྒྱན་དང་བཅས།

**སྒྲ་དག།** ཅི་འགོ་སྟོས་ཕྱིན་ནས་ལེ་ཐོ་སྟེའ་ལོ་བར་ལྟག་པའི་སྒྲ་བ་དང་བཅས་པ་དུ་སོང་  
གི་ཆེས་སྒྲའི་གྲངས་ཡིན།

**རིལ་ཆ།** རིལ་པོ་དང་ཆ་ཤས་ཞེས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་གོང་མ་རིལ་པོ་ནི་སྒྲ་བས་ཆེས་རེར་  
སྟོང་པའི་རྒྱ་བ་ཕྱིའི་ལོངས་དང་། འོག་མ་ཆ་ཤས་ནི་རིལ་པོ་གཅིག་སུམ་སྟོང་བདུན་  
བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུར་༡༧༥༠ བྱེ་བའི་ཆ་སུམ་ཅུའི་གྲངས་ཡིན། དེ་ཡང་། ཆེས་ཞག་རེ་ལ་སྒྲ་བས་  
རྒྱ་བ་པ་རིལ་པོ་གཅིག་དང་། རྒྱ་བ་པ་རིལ་པོ་གཅིག་གི་ཆ་སུམ་སྟོང་བདུན་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུར་བྱེ་  
བའི་ཆ་རེར་ལོངས་སྟོང་པའོ།

**དལ་དག།** གཟའ་ནམས་རང་རང་སྟེས་སྐར་ནས་བཅམ་སྟེ་རང་འགྲོས་ཀྱིས་སྐར་བྱིས་ལ་  
ལོངས་སྟོང་པའི་སྟེང་ལ་དལ་བའི་རྒྱ་བ་ལོངས་ཀྱི་སྟོན་ཕྱི་བྱས་ཟིན་པ།

**ཐུར་དག།** གཟའ་རང་རང་གི་དལ་དག་ལ་རང་གི་ཐུར་རྒྱ་བ་གིས་སྟོན་ཕྱི་བྱས་པ་སྟེ། དལ་  
བའི་སྟེང་ནས་མགོ་བཅམ་སྟེ་རང་འགྲོས་ཀྱིས་རྒྱ་བ་པའི་ལོངས་སྟོང་འཕེལ་འགྲིབ་ནམས་ཀྱི་  
འོར་དང་བྱ་ལོན་སྟེང་ཟིན་པ་དང་མཉམ་དུ། རང་རང་སྟེས་སྐར་དང་ཉི་མའི་སྟེང་དུ་འཛོམས་  
ཏེ་ལོངས་སྟོང་དག་པར་འགྱུར་བའོ།

**འོག་ཞག་༡༡** དབྱར་ཉི་ལྟོག་མཚམས་ཉི་མའི་འོག་ཆར་ཞེས་བོད་གོང་རོང་སྟགས་ས་ཆ་  
དམའ་སར་ཉིན་ཉེར་གཅིག་ཙམ་ཆར་བབས་པ་དེར་འོག་ཞག་ཉེར་གཅིག་འདྲིན་ཟེར། དབྱས་  
གཙང་ཁུལ་དུ་ཐན་ཞོད་ཆེ་ཟེར་བའི་བཤད་སྟོལ་ཀྱང་ཡོད།

**གོང་ཞག།** ལྷ་བྱག་མོན་དུ་འོག་སྐབས་སྟོན་བསྟེའི་འགོ་ཟིན་པར་བཅི་བ་དང་། མིང་  
ཀྱར་འགོ་སྐབས་སྟོན་ཕྱི་མའི་གོང་ཞག་ཅིས།

**ཤག་དན་འཁོར།** སྟོན་འཇུག་རི་ཀྱང་མེད་པར་ཁ་བ་ཤ་བའི་རྒྱ་བ་རྫོང་ལེན་ཙམ་བཏང་ན་  
ཕྱི་ར་བ་ཆེས་ཤ་གདན་འཁོར་འདུག་ཅེས་ཤ་བའི་རྒྱ་བ་རྫོང་འདེད་དེ་ཤ་བ་མང་པོ་གསོད་ཐུབ་



པའི་དུས་དེར་ངོས་འཛིན་གྱིས་ཕྱི་ལོ་དབྱིད་དུས་ལྗང་པའི་དུས་ཆར་བཟང་པར་བཞག ཡང་  
ཁ་ཅིག་ཤུག་དན་འཁོར་བ་ནི་ཤུ་བ་མོར་སྤྱ་གུ་འཁོར་བའི་དུས་ཡིན་ཟེར།

གཉིས་པ། ལྷ་བཤད་དངོས་ཀྱི་ནང་དོན་ངོ་སྟོན། ལྷ་བཤད་ཀྱི་ལེ་ཆན་འདིའི་ནང་། ཐོག་  
མར་ལྷ་ཚོམ་ཞེས་ལེའུ་ཐོ་སྟོར་བ་པོས་ལྷ་བཤད་ཀྱི་སྟོན་འགྲོར་དུས་བཞིའི་འཕོ་འཁྱར་བྱང་  
ཆོས་སོགས་མཆོན་པའི་རག་ཐུན་ཆོགས་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་རེ་སྟན་པར་སྦྱར་ཡོད་པ་ནས་བཟུང་།  
རིམ་པར་འབྱུང་ཅིས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ཐ་སྟངས་ཁག་དང་ལྷ་བ་རྩེའི་དབྱུགས་སྒྲུང་བྱིས་སྟེངས།  
སྟོག་གཉིས་དང་། བཀ་ཞག རི་ཁྱིའི་འཆར་དུས་བཅས་སྟེ་རིམ་ནས་བཀོད་པའི་རང་རང་གི་  
དུས་གཟེར་དང་། དེ་ལ་སྟོན་ཏེ་བཞག་པའི་ནམ་ལྷའི་འཁྱར་བྱང་དང་། ས་ཞིང་འདེབས་ལས་  
མཆོན་འཛིན་ཏེན་པའི་བྱ་ལས་ཁག བྱང་པར་སྒྲུང་བྱེད་དང་བསྟན་པའི་ལྷ་རེའི་ཉིན་དང་  
མཆན་མོའི་ཆད་ཀྱི་རིང་བྱང་དང་ཏེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས། བྱིས་སྟེངས་ཇེས་ཉི་མ་བྱིས་གང་  
གནས་དང་བསྟན་པའི་ལས་བཞིའི་འབྲས་བུ། དེ་ཡང་ལྷག་སྟོན་བྱིས་ལ་འགྲུག་ལས་དང་།  
སྒྲུང་སྒྲུང་གཉིས་ལ་དབང་གི་ལས། འཁྲིག་པ་བྱ་མོར་རྒྱས་ལས། ཀའ་སངས་གེར་ཞི་ལས། རྩ་  
སྟོན་བྱམ་པར་བསད་ལས། གཞུ་དང་ཉ་གཉིས་ལ་བསྒྲུད་པའི་ལས་བསྟུགས། གཞན་ཡང་དྲག་  
མོ་སོགས་བྱིས་སྟེངས་དུས་སྤྱ་ཤར་བའི་རེས་གཟུང་ལྷ་བའི་བདག་པོའི་འཇམ་རྩུབ་དང་བྱམ་  
སྟོང་གནས་སྟོགས། བསོད་ནམས་ཆོགས་ཏེན་གསོག་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་བའི་དུས་ཆེན་ཁག ཉི་ལྷ་  
ནག་པ་དང་དེའི་རན་འབྲས། རྟེན་བརྒྱུད་དང་ལྷའི་ཐེབས་བསྟོན། ལྷ་ལྷ་ལྷ་དགུ་དང་ཆོས་གྲངས་  
ཆད་ལྷག གཟུའི་དར་གྲུ། དབང་ལྷག་བཞེངས་བཞུགས་ཞེས་པའི་ཅིས་འབྲས། མཐའ་མར་  
ཆར་ཅིས་ཞེས་ལྷ་རེའི་ཆར་པ་བབས་ཆད་དང་ཆོས་གང་ལ་བབས་མིན་ལྷལ་དབྱུག་གཙོ་བོར་  
བཟུང་སྟེ་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད་པས་ཞིབ་པ་ས་བཅད་འདི་དང་བསྟན་ཏེ་གཞུང་ལེ་དངོས་  
ནང་གཟིགས་པར་འཆལ།

གསུམ་པ། དུག་ཐག་རི་ཁྱི་དང་ཉི་ནག་སོགས་དམིགས་བསལ་དུས་གཟེར་དང་ས་བདག་  
འགའི་ངོ་སྟོན།

སྟོན་ལྷ་བཤད་ཀྱི་ནང་དོན་ངོ་སྟོན་དུ་གསལ་བ་ལྟར། འདིར་ནམ་ལྷའི་དུས་ཀྱི་འཕོ་འཁྱར་  
དང་བསྟན་པའི་དུས་གཟེར། བཀ་ཞག་རི་ཁྱི་འཆར་དུས་དང་ཉི་ནག་དང་བྱམ་སྟོང་སོགས་



ས་བདག་གནད་ཆེ་འགའི་གནས་ཚུགས་དང་རྒྱ་དུས་བཀོད་པ་འདི་དག་པལ་མོ་ཆེར་སྡོན་  
བྱང་གཏམ་རྒྱད་དང་སྐྱར་ཏེ་འབྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པའང་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྒྱ་བྱས་  
ཏུ་སོང་བྱེད་པས་གཞུང་ལེ་གཟེགས་པ་པོས་མཁྱེན་མོད། ཅིས་རིག་པར་རྒྱས་མངའ་ཞན་པ་  
དང་སློ་ཁ་གཞན་དུ་ཕྱོགས་པ་པལ་གྱིས་འདི་དག་ཕྱི་རོལ་རིག་བྱེད་སོགས་ལས་བྱང་བའི་ཕྱིའི་  
གཏམ་རྒྱད་ཀྱི་དཔེ་ཅམ་ལས་དོན་དངོས་ཀྱི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་མ་རྟོགས་པར་མ་བཟད། བྱང་  
པར་ཅིས་རིག་ལ་རྒྱས་མངའ་ཞན་པ་ནམས་ནི་རྩོད་དུ་སྐྱུས་པར་གོ་བའང་ཡོད་པས་སྐབས་སུ་  
འདིར་སྡོན་བྱང་གཏམ་རྒྱད་དང་སྐྱར་བའི་དཔེ་དང་། ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་ལས་འདོད་པའི་  
དངོས་དོན་གང་ཡིན་སོ་སོར་དབྱེ་སྟེ་བཤད་པ་ལ།

### གཅིག་སྟེ་མག་ཞག་དུག་སྐྱེད་

དེ་ཡང་ལོ་རེའི་བོད་རྒྱལ་པའི་རྒྱ་བཤད་ནང་། ཆོས་ངེས་ཅན་འདིའི་དུས་འདི་ཅམ་ནས་  
དུག་སྐྱེད་ཞག་བདུན་བྱེད་པས། དེའི་རིང་སྐབས་དཔུང་རྒྱུ་ལས་དང་། བཞོན་མ་ཕྱིར་གཏོང་  
འཛེམས་ཞེས་དང་། ཅིས་གཞུང་པལ་མོ་ཆེར། ཆར་བབས་དུག་གྱུར་འབྱུང་བཅུད་ཉམས། སྐྱེན་  
འབྱུང་རྒྱུ་ལས་ལ་འཛེམས། ཞེས་གསུངས་པ་དུས་འདིའི་ཆོ་དམིགས་བསལ་ལས་འདི་ནམས་  
འཛེམས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་སྐབས་ན་དེ་ལ་གཉིས་ཏེ། ཕྱི་ལྷར་རིག་བྱེད་པའི་གཏམ་  
རྒྱད་དཔེར་བྲངས་པ་དང་། བར་ལྷར་དཔུང་གཞི་ནམ་རྒྱའི་དུས་ཀྱི་འཕོ་འཁྱར་དོན་དང་སྐྱར་  
ཏེ་འབྲེལ་བ་ལས།

དང་པོ། ཕྱི་དཔེ་གཏམ་རྒྱད་དང་སྐྱར་ཏེ་སྐྱོང་རྒྱུ་ནི། རང་ཅག་གནས་གཞིའི་འཛམ་  
སྐྱིང་ལྟ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ནང་འཛམ་བུ་བྱིས་ཞེས་པའི་ཤིང་གི་སྡོང་  
པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གནས་ཡོད་པ་དེའི་ཅུ་བར་དུག་སྐྱེད་འདི་ནི་འབྱུང་པོ་ས་བདག་གི་རིགས་  
ཞེས་འགྲོ་བའི་སྟོག་ལ་འཆོ་བར་བྱེད་པའི་དུག་སྐྱེད་བཟའ་མི་སོ་སོ་གཉིས་གནས་ཡོད་པ་དེ་  
གཉིས་ལོ་རེའི་ནང་ཤིང་འཛམ་བུ་བྱིས་ཏེ་ཅེ་མོར་ཐངས་རེ་འཛེགས་ཏེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་  
གནས་སུ་བཞུགས། གང་ཆེ་དུག་སྐྱེད་གཉིས་པོ་རྒྱ་བའི་དུས་སུ་དུག་གི་ཁ་རྒྱངས་སྐྱ་ཆོགས་  
པ་གཏོང་བ། དེས་ཤིང་འཛམ་བུའི་ལོ་འབྲས་མེ་རྟོག་ལྷུངས་ཤིང་། རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་དང་བར་སྐྱང་  
མཁའ་ཡི་རྒྱངས་པ་ནམས་དུག་གི་རང་བཞིན་དུ་བསྐྱར་ལ། མཁའ་རྒྱངས་འཛིན་པའི་སྤྱིན་



ལས་བྱང་བའི་ཆར་ཡང་ལུས་སྟོག་ལ་གནོད་པ་འབའ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས།  
 དུག་པག་རྒྱ་བའི་དུས་སུ་སྒྲན་སྒྱུར་དང་བཞོན་མ་ཕྱིར་བཏོང་བ་འདྲེན་དགོས་པར་བསྟན་  
 ཡོད། དེ་ཡང་དུག་པག་ཅེ་མོར་འདྲེན་པ་ལ་མིའི་ཞག་གསུམ་དང་། ཅེ་མོར་ཞག་གཅིག་  
 མར་བབས་པ་ལ་ཞག་གསུམ་བཅས་ཁྱོན་ཉིན་བདུན་རིང་རྒྱ་བར་བཤད་པའང་། ཅེས་རིག་  
 པའི་གཞུང་ལས་དུས་ངེས་པ་ཅན་བོད་ལྷ་ལཱ་པའི་སྤང་ཆད་དང་བསྟན་ནས་དགོད་པའོ།  
 །དཔེར་ན། རབ་གནས་རྩ་ལུག་ལོ་བོད་ལྷ་ལཱ་པའི་སྤང་བཤད་ནང་། ཆོས་སྤྲེལ་གྱི་ལྷ་ཆ་བཞི་  
 ནས་པག་ཞག་བདུན་ཟིན་པས་འདིའི་རིང་སྒྲན་དབྱང་རྩ་ལས་དང་བཞོན་མ་ཕྱིར་གཏོང་  
 འདྲེན་ཞེས་འཁོད་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཉིས་པ། རང་ལྟར་དབྱང་གཞི་ནམ་ལྷའི་དུས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དོན་དང་སྒྱུར་ཏེ་འབྲེལ་བ་  
 ལ། ཇི་ལྟར་ཅེས་རིག་པས་ཕྱིའི་གཟུང་སྒྲར་གྱི་བཤོད་པ་དང་། འབྱུང་བའི་དར་གྱུད་བཅི་བའི་  
 རིག་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཕྱི་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་སྒྲུ་ཆོག་པ་ཅི་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དག་མིའི་རིགས་  
 ཀྱིས་གསལ་རྟོགས་སྤྱོད་ཆེད་ལོ་ལྷའི་དུས་དང་སྒྱུར་ཏེ་དུས་མཚམས་གསལ་སྟོན་བྱ་བཞིན་  
 པ་ལྟར། འདྲིམ་ཡང་དབྱར་གྱི་ཆར་དུས་ཟིན་པའི་དུས་གཟེར་གསལ་རྟོགས་ཆེད་སྤྱོད་མོང་  
 ཕྱི་རོལ་ཡོངས་ཁྱབ་གྱི་དུག་པག་ཅེས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཐ་སྟོན་དཔེར་བྱངས་ཏེ་བཤོད་པའང་  
 རགས་པ་དབྱར་བོད་ལྷ་ལཱ་པ་ནི་རྒྱ་བོད་སྟོགས་སྟོ་སྤྱིང་པལ་ཆེར་ཆར་ཞོད་གྱི་འགོ་ཚུགས་  
 པའི་དུས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཞིབ་པ་སྟོན་ཕྱོག་ཅེས་རིག་སྤྱོད་བཞོན་མི་རབས་ནས་མི་རབས་  
 བརྒྱུད་ཞིབ་འདུག་བརྟག་དབྱང་བྱས་པའི་ཅེས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སུ་གཏན་འབེབས་  
 གྱིས་སྤང་དོར་གསལ་བར་དབྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། དུས་འདི་ནི་སྤྱིར་ཉི་མ་བྱང་དུ་བཤོད་  
 པའི་དུས་ཡིན་པས་གཙོ་བོ་ཉི་མའི་འོད་ལ་བརྟེན་པའི་ཅི་ཤིང་སྤྱོད་དངོས་རིགས་ཀྱི་རྩས་པ་རྩ་  
 བ་དང་ཆ་བ། རྩལ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྱུར་ཞིང་། ཁྱད་པར་མཁའ་ལ་སྤྱོད་འདུས་ཤིང་  
 ཆར་བབས་འགོ་ཚུགས་པ་དེས་སྤྱོད་ཐ་སྟོན་དགུན་དབྱིད་གསུམ་གྱི་དུས་ཅི་ཤིང་རི་ཁྱུང་ཀྱན་  
 གྱིས་འདྲིན་པའི་རྩལ་སྒྲུ་ཆོག་པ་དང་། སེམས་ཅན་རི་སྟོད་ཀྱི་བྱན་ལ་སྟོགས་མཁའ་ཡི་སྤངས་  
 པ་དང་གངས་ཀྱི་ཟེགས་མས་འདྲིན་པ་དག་ཉི་འོད་ཀྱི་བཞུས་ཞིང་ཆར་རྩས་དེད་པའི་སྤྱོད་  
 ཡིན་པས། རང་བྱུང་རྩ་ཁྱུང་དང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་རྟོག་ཅིང་རོ་རྩས་ཉམས་པར་འགྱུར་བས་བོད་  
 སྟོགས་ས་མཐོར་གནས་པ་ནམས་དང་། རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་སྟོགས་རྒྱ་མཚོའི་རྩ་བོ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་





པ་པལ་མོ་ཆེའི་ལུས་ལ་འཆེ་བའང་། གསོ་དབྱང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། དབྱར་ནི་གནོད་  
པས་གནོད་འགྱུར་ཏེ། མཁའ་ལ་སྤྱོད་འདུས་ཚུ་ཡིས་བསྐྲན། རྒྱུ་ཐེགས་བཅས་པའི་རྒྱང་དང་  
ནི། བྱང་བ་དག་པོར་ལྷང་བ་དང་། ས་ཡི་རྒྱངས་པ་སྦྱར་མིན་དང་། རྒྱ་ནི་རྟོག་པ་ཅན་དག་  
གིས། བེ་རྟོད་རྒྱང་བས་གནོད་པར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྷག་པར་མཆོམས་ཀྱི་ཞག་བདུན་  
ནི་པན་གནོད་ཀྱི་བྱང་པར་ཆེ་བས། འདིའི་རིང་སྤྱན་སྦྱར་བ་དང་། རྒྱར་ཞུགས་པ་སྟེ་ཚུ་ཆན་  
དང་ལུམ་བྱ་བ། རྒྱ་རྩེན་པར་ལོངས་སྦྱོད་པ་སོགས་བྱས་ཆེ། སྤྱན་ཀྱི་ནུས་སྟོབས་ཉམས་པ་དང་།  
ལུས་ཀྱི་མེ་རྟོད་སོགས་ལ་གནོད་པས་སྤངས་བར་བཤད་ལ། འོ་མ་འདྲོ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཐུགས་  
བཞོན་མ་ཕྱིར་གཏོང་འདྲེམས་དགོས་པའང་། བཞོན་མས་ཕྱི་རོལ་རྒྱུང་དང་ལྷོང་ཀ་སོགས་  
ཀྱི་རྒྱར་ལོངས་སྦྱོད་པས་ཤ་ཤེད་ཉམས་ཤིང་། མར་ཀྱི་དོག་པོ་རྒྱང་བ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་འོ་མའི་  
ནུས་པའང་སྤྱན་གཞུང་དུ། ཞོས་ཐོག་འོ་མ་རྟོན་མོ་བདུད་ཅིར་མཆུངས། ཞོས་པ་ལས་ལྷག་པ་  
སོགས་གནོད་བྱེད་ཤས་ཆེ་བའི་དབང་དུ་འདུ་བའང་། ཕྱི་ནང་རྟོན་འབྲེལ་ལས་དཔོགས་ཤིང་།  
ཕྱིའི་འབྲུང་བའི་མཐུ་ཉམས་པས་དེས་བསྐྱེད་པའི་ཅི་ཤིང་ཟས་རིགས་ཀྱི་རོ་ནུས་ཉམས་པ། དེ་  
ཉམས་པས་ལོངས་སྦྱོད་པ་པོའི་ལུས་ཅན་ཀྱི་ལུས་དང་ཆེ་ལ་གནོད་པ་སོགས་ནི་རིག་པས་སྦྱབ་  
མི་དགོས་པར་མྱོང་བས་འགྲུབ་ནུས་པས་སྐབས་དོན་དེ་ཅམ་དུ་སྦྱར་བའོ།

## གཉིས་ རིམ་ བྱང་སྤྱོད་

རིམ་ཞེས་པ་ལེགས་སྦྱར་ཀྱི་སྐད་དང་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་དུ་བྱང་སྤྱོད་ཞེས་པའི་ནམ་  
མཁའི་སྐར་མ་གཅིག་གི་མིང་ཡིན། ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་ལས་དེ་ཉིད་སྟོ་སྟོགས་མེ་རི་དང་  
ཉེ་བའི་མཆོམས་རྒྱ་སྐར་མ་ཚུའི་དཀྱིལ་ཐད་དུ་གནས་པ་སྟེ་ཉིའི་འཁོར་བཀྲོད་དབང་གིས་སྟེ་  
དུག་ཉིན་དང་སྟེ་དུག་མཆོན་དུས་སུ་འཆར་བ་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་ལོ་རེའི་བོད་སྟེ་བདུན་  
པའི་སྟེ་བཤད་ནང་། ཆོས་ངེས་པ་ཅན་འདིའི་དུས་འདི་ཅམ་ནས དཔེར་ན་རབ་གནས་རྒྱ་  
ལུག་ལོའི་ལེའུ་ཐོའི་ནང་ཆོས་༡༤ སྟེ་ལ་ཀྱི་ལྷ་ཆ་གསུམ་ནས་གྲུབ་ཅིས་རིམ་འཆར་ཞེས་འཁོད་  
པ་ལྟ་བུ། བྱང་སྤྱོད་རིམ་འཆར། ཞག་བདུན་རིང་རྒྱང་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་བདུད་ཅིར་གྱུར་  
པས་སྤྱན་དབྱང་དང་ཁྲུས་ལ་གཞུག་པར་བྱ་ཞེས་དང་། ཅིས་གཞུང་གི་ཅ་བར། རྒྱ་ལྷན་བདུད་  
ཅིར་གྱུར་བྱེད་པས། རྒྱར་ཞུགས་ནང་དང་ཐིག་སྦྱིབ་དག ཅེས་གསུང་བའང་སྟེ་མ་ལྟར་ཕྱི་



གཏམ་རྒྱུད་དཔེར་བྲངས་པ་དང་། རྣམ་དཔྱད་གཞི་ནམ་དུས་ཀྱི་འཇུག་པ་དངོས་དོན་དུ་བྲངས་  
ཏེ་འཆད་པ་ལ།

དང་པོ། ཕྱི་རོལ་རིག་བྱེད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དཔེར་བྲངས་པ་ལ། རིག་བྱེད་པ་ཆོས་རི་ཕི་  
འདི་ནི་ནོར་བུ་གེ་ཏ་ཀ་ཞེས་ཆུ་བྲངས་པར་བྱེད་པའི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་འབའ་ཞིག་ལས་གྲུབ་  
པའི་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་འདོད་པར་མ་ཟད། འདི་ཉིད་འཆར་དུས་ཀྱི་ཞག་བདུན་ལ་ཆུ་ཀུན་  
བདུད་ཅིར་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། སྟོན་ཆེ་ལྟ་སྤྱི་རིགས་དང་། བྲང་སྟོང་གི་ཆོགས་  
རྣམས་འདུས་ཏེ་ལྟོ་ཕྱགས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་ཀུན་གྱི་མཚོད་པའི་རྟེན་བཞེངས་རྒྱར་གྲོས་  
འཆམས་པས། འདི་ཆེ་རང་རང་གི་རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྩ་མཐུར་བརྟེན་ཏེ་ལྟོ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་  
དབུས་སུ་ལྟ་སྤྱི་མའི་རིགས་ཀྱི་རིན་ཆེན་སྟེ་མང་ལས་བྱས་པའི་བྲུབ་པ་ཆེན་པོའི་སྒྲི་ཚད་དང་  
ལྟན་པ་བཞེངས་པར་མ་ཟད། དབུའི་གཙུག་ཏྲར་དུ་ནོར་བུ་རྒྱུ་ཤེལ་ཞེས་སྒྲ་འོད་དང་འཕྱད་  
ཆེ་ཆུ་ཀུན་གྲང་མོར་བསྐྱར་རྩས་པའི་མངེས་རྒྱན་ཅན་གྱིས་ཤེལ་ཤེང་དུ། ཅན་དྲ་ཀ་ནི་ཞེས་བྲ་  
བའི་རིན་པོ་ཆེ་མདོག་དཀར་ལ་སྟོ་བའི་ཆ་ཤས་རུང་ཟད་ཡོད་པ། ཆོས་བཙེ་ལའི་སྒྲ་བ་ཉ་གང་  
བའི་སྒྲ་འོད་ལ་མཚན་མོ་བསྟན་པ་ཅམ་གྱིས་མེད་ལ་ཆུ་ཤིན་དུ་གང་མོ་འབྱུང་བ་ཞེས་གསལ།  
ལེགས་པར་སྤྲད་དེ་གང་བྲུབ་པ་ཆེན་པོའི་བྱིན་རྒྱལ་དང་མཁའ་ལ་བྲང་སྟོང་རི་ཕི་འཆར་  
བའི་དུས་རྟེན་འདྲིམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྩས་མཐུས་འཛམ་གླིང་གི་ཆུའི་རྒྱན་རྣམས་བདུད་  
ཅིར་གྱུར་ཏེ་འགོ་བའི་ནད་ཀྱི་སྤིག་སྤིབ་དག་པར་ཤོག་ཅེས་པའི་བདེན་ཆོག་སྟོན་ལམ་ཐོར་  
མཐུ་ལས། འདི་དུས་ཀྱི་ཆུ་ནི་བདུད་ཅི་ལྟར་མཚུངས་པས་རྒྱུགས་ཆེ་ནད་དག་པ་མ་ཟད།  
རིག་བྱེད་པ་ཆོའི་ཆོས་ལུགས་ལས་འདོད་པ་ལྟར་སྟོན་ལམ་གྱི་མཐུས་སྤིག་པའི་སྤིབ་པའང་  
དག་པར་བཤད་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ། རྣམ་ལྟར་དཔྱད་གཞི་ནམ་ལྟེ་དུས་དང་སྐྱར་ཏེ་འབྲེལ་བ་ལ། དེ་ལྟར་བྱེ་རོལ་  
རིག་བྱེད་པས་འདོད་པའི་རི་ཕི་འཆར་དུས་འདི་བཞིན་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་ན་གཏམ་རྒྱུད་  
དང་བཅས་པ་སོར་བཞག་གིས་ཞིབ་མོ་ནམ་ལྟེ་དུས་ཀྱི་གཟེར་ལྟ་བུས་ངོས་འཛིན་གནང་  
བའང་། དོན་དུ་བྱེ་རོལ་འབྱུང་བཞའི་འཕོ་འཇུག་དང་བསྟན་པའི་ནམ་དུས་ཀྱི་ངེས་པ་དག་  
མའི་རིགས་ལ་ངོ་སྟོན་གསལ་པར་བསྟན་ཡོད། དེ་ལ་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་ལས་རི་ཕི་འཆར་  
དུས་འདི་བཞིན་རགས་པ་སྟོན་བོད་སྒྲ་བདུན་པའི་མདུག་དང་བརྒྱུད་པའི་ཡར་ངོ། ཞིབ་པ་



བོད་ཟླ་བརྒྱུད་པའི་དབུགས་ཐོབ་པའི་དུས་སུ་ཅིས་ཡོད། ཆར་གྱི་དུས་རྒྱུ་མཆམས་ཆུ་ལྷང་  
 དྲངས་པ་དང་། ས་རྩལ་དྲི་མ་མེད་པའི་དུས་མི་འཇུར་བའི་གཟེར་དུ་བཏབ་ཡོད་པའང་། གསོ་  
 དཔུང་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་ལས། རི་ཁྱི་ཤར་བས་དུག་མེད་པ། ཉིན་མཆོན་གཉིས་ཀར་སྤྱང་ཆུ་  
 བཏུང་། དྲངས་པའི་དྲི་མེད་ཆུ་ཞེས་པ། དྲི་མེད་དྲི་མ་སེལ་བར་འཇུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 མཁའ་ཆར་སྤྱོད་སྤྱག་པོ་དྲངས་པའི་དུས་ཡིན་པས། རྩས་རྩལ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱིས་འཛིན་པའི་སྤྱོད་  
 གྱི་གོང་བྱ་འཛོར་བ་དང་། དུས་སྤྱི་མའི་ཆར་རྒྱན་གྱིས་ས་གངས་སྐྱེས་ཤིང་གིས་འཛིན་པའི་  
 རྩལ་དང་། རྩོག་ཆགས་ཀྱི་བྱུན་ལ་སོགས་ཀྱི་དྲི་ངན་དག་པ། ཟླ་བའི་ཁམས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱས་པ་  
 རང་བྱུང་གི་ཆུ་རྒྱན་ཡོད་དོ་ཅོག་དྲངས་ཤིང་རོ་ནུས་ལྷག་ཏུ་ཆེ་བའི་དུས་ཡིན་པས། བོད་ཀྱི་  
 གསོ་རིག་གཞུང་དུ། ཆུ་ནི་ཆར་ཆུ་གངས་ཆུ་ཆུ་མིག་ཆུ། ཞེས་ཆུའི་རིགས་དང་། ཡང་། མཁའ་  
 ལས་བབས་པ་རོ་མི་གསལ་ལ་ཞིམ། །འཆོ་ངོམས་བསིལ་ལ་ཡང་བས་བདུད་ཅིར་མཆུངས།  
 །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདི་ལ་དམིགས་བསལ་ཞག་མཆམས་བདུན་པོའི་ཆུས་ལྷས་ལ་བདུད་  
 ཅི་ལྟར་ཕན་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ནི་བརྟག་ཅིང་དཔུང་ན་ཤེས་སོ། །འོ་ན་གོང་འོག་གཉིས་ཀར་  
 མཆམས་ཀྱི་ཞག་བདུན་ཁོ་ནར་ཕན་གཞོད་ཆེར་གསུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཡོད་སྟུང་ན། དེ་ནི་  
 ཟླ་ཟེར་ལས། དུས་གཉིས་སོག་མཐའི་ཞག་བདུན་ནི། དུས་མཆམས་ཡིན་པར་ཤེར་པ་བྱ། དེ་  
 ནི་སྤྱི་མའི་ཆོག་སྤངས། །འོག་མ་རིམ་བཞིན་བསྐྱེད་པར་བྱ། །མ་སྤངས་ན་ནི་ནད་འཇུར་ཏེ།  
 འཕྲལ་དུ་ནད་ནི་འོང་བར་འཇུར། ཞེས་གསུངས་པས་དུས་ཀྱི་མཆམས་ནི་སྤྲ་བ་འབྱུང་བ་སྤྱི་  
 ཕྱིའི་འཕོ་འཇུར་གྱི་གནད་ཡིན་པས་དུས་གཞན་ལས་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀར་ནུས་པ་ལྷག་ཏུ་ལྷན་  
 པར་བཤད་ལ། ནང་ལྷས་ལ་མཆོན་ན། རྒྱུད་ལས། ལྷས་རྒྱུངས་ལྷ་བར་འཇུར་དུས་ཞག་བདུན་  
 ཏེ། ཞེས་འབྱུང་བའི་དྲངས་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་མཆམས་སྤྱོད་གསལ་བར་བསྟན་པས་ནད་ཕྱུང་པོའི་  
 ཁམས་ལ་འབྲེལ་བ་ལྷག་ཏུ་གྱུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །

### གསུམ། ཉི་མ་ནག་ཆེན་ནམ་ངན་པ་དགུ་འདྲོམས།

ཉི་ནག་ཅེས་པ་འབྱུང་ཅིས་རིག་པ་ལས་གསུངས་པའི་ས་བདག་གི་རྒྱ་དུས་ཤིག་ཡིན་  
 ཅིང་། དེ་ཡང་། ས་བདག་གི་སྦྱར་བ་ངན་པ་ཚོམ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཕྱི་ནང་སྤྲོད་བརྒྱུད་ཀྱི་འབྱུང་  
 བ་འཁྲུག་པ་སོགས་ངན་པ་ཆེར་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ངན་པ་དགུ་འདྲོམས་དང་ཉི་མ་ནག་ཆེན་



ཞེས་འཛོད། སྤྱིར་རན་པ་དགུ་འདྲོམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདི་ནི་རང་ཅག་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་  
ནང་གཤགས་ཆེ་དྲར་བྱ་སྒྲིབ་ཐེན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཚུལ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཐ་སྟད་ཅིག་  
ཡིན་སྟབས་ཀླན་གཞོན་པལ་མོ་ཆེའི་རྣ་བར་གོ་ཚུང་ཡོད་ལ། འདི་འཆར་བའི་དུས་སུ་དམིགས་  
བསལ་ལས་དོན་རིགས་ལ་འདྲོམས་དོགས་ཆེར་བྱེད་བཞིན་པའང་དེར་གི་དུས་བར་གནས་  
མོད། ཚུལ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་བསྟན་པའི་འདོད་ཚུལ་དངོས་གང་ཡིན་དང་དེར་དགོས་པ་  
གང་ཡོད་མཁྱེན་མཁན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ལ། ལ་ལ་ཞིག་ནི་སྟོན་བྱུང་གང་མ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོག་ཙམ་ལས་  
ནང་དངོས་དོན་མ་རྟོགས་པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་པས། སྐབས་འདིར་བྱིས་བདག་མཛོལ་  
ལུགས་ལུང་དུ་བྲངས་ཏེ་དུས་རན་དོས་འདྲིན་ཚུལ་དང་། ནང་དངོས་དོན་ཚུལ་རིག་པ་ལས་  
བྱུང་བའི་བྱི་ནང་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བྱུང་གང་ཡིན་སོ་སོར་སློང་བར་བྱའོ།

### དང་པོ་བྱིས་བདག་མཛོལ་བ་ལུང་དུ་བྲངས་ཏེ་རན་པ་བྱུང་ཚུལ་འབྲེལ་བ་ལ།

དེ་ཡང་འབྱུང་ཚུལ་རིག་པ་ལས། རན་པ་དགུ་འདྲོམས་ཀྱི་དུས་འདི་ནི། ཡ་བདུད་དྷོ་རྩེ་  
སློང་སློང་དང་ས་སྤྱོད་འབར་མ་ཞེས་བྱ་བའི་གནམ་སའི་ས་བདག་སོ་མོ་གཉིས་འདུས་པ་ལས་  
བཅས་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལ་དང་། བྱ་མོ་འབྲོག་སྤྱིང་ཚུན་གདོང་། སྟག་སྤྱིང་ཚོར་གདོང་། ཀོང་  
སྤྱིང་བ་ལང་གདོང་། བམ་སྤྱིང་བྲེད་གདོང་བཅས་བཞི་བྱི་ཁྱེན་ལུ་དུས་ཀྱིས་ངོ་མཁྱེས་པར་  
རིམ་པར་མཛོལ་བའི་རན་འབྲས་ལས་འབྱུང་བར་འདོད། བྱ་ཆ་མིང་སྤྱིང་དེ་དག་བཅས་པ་  
དང་ནམ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་རི་རབ་གཡས་ལ་བསྐྱོར་དུ་སོང་བ་དང་། སྤྱིང་མོ་ནམས་ཀྱང་རིམ་པར་  
རི་རབ་གཡོན་དུ་བསྐྱོར་བར་སོང་བས། དཔྱིད་ཟླ་ར་བའི་སྟག་ཟླ་བོད་ཟླ་བཅུ་གཅིག་ཆོས་  
བདུན་ལ་རྒྱུ་དང་འབམ་སྤྱིང་ཐོག་མར་འཕྲད་པ་ངོ་མཁྱེས་པར་མཛོལ་ཤོར་བའི་ཁྱེན་གྱིས་  
སྤྱིང་འོག་བྱི་ནང་གི་རྒྱང་དང་འབྱུང་ལ་ནམས་འཕྲག་ལ། བཅན་དུག་ལྟ་བུའི་ཉེ་འོད་འཆར་  
བ་སོགས་རན་པ་དུ་མ་བྱུང་བར་བརྟེན་ཉེ་མ་ནག་ཆེན་ནམ་རན་པ་དགུ་འདྲོམས་ཞེས་པའི་  
མིང་བདགས། དེ་རྩིས་ཞག་མ་སོ་བདུན་འདས་པ་དཔྱིད་འབྱིང་པའི་ཡོས་ཟླ་བོད་ཟླ་བཅུ་  
གཉིས་ཆོས་བཅུ་བཞིར་མཛོལ་གྲོད་སྟེས་པ་དང་། དཔྱིད་ཐའི་འབྲུག་ཟླ་དང་པོའི་ཉེར་གཅིག་  
ལ་རྗེས། དབྱར་རའི་སྟལ་ཟླ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཅུད་ལ་སྐར་བུ་མོ་སྟག་སྤྱིང་དང་འཕྲད་དེ་  
མཛོལ་བ་དང་། དབྱར་འབྱིང་ཏྲ་ཟླ་གསུམ་པའི་བཅུ་དུག་ལ་འག་གྲོད་སྟེས། དབྱར་ཐའི་ལུག་



ཟླ་བཞི་པའི་ཉེར་བཞི་ལ་རྫོལ། སྟོན་རའི་སྟེལ་ཟླ་ལྷ་པའི་དགུ་ལ་བུ་མོ་གོང་སྲིང་དང་འཕྲད་  
དེ་མཚོ་ལ་བ་དང་། སྟོན་འབྲིང་བྱ་ཟླ་དགུ་པ་བཅོ་བརྒྱད་ལ་ལྷགས་གྲོད་སྟེལ། སྟོན་ཐའི་བྱི་ཟླ་  
བདུན་པ་ཉེར་བཞི་ལ་རྫོལ། དགུན་རའི་ཕག་ཟླ་བརྒྱད་པའི་བརུ་ལ་བུ་མོ་ཆུང་བ་བཅས་སྲིང་དང་  
མཚོ་ལ། དགུན་འབྲིང་བྱི་ཟླ་དགུ་པའི་ཉི་ཤུར་ཆུ་གྲོད་སྟེལ། ཐ་ཆུང་ཟུང་ཟླ་བརུ་པའི་སྟེང་ལ་  
རྫོལ་བ་ཡིན་པས་དུས་དེ་དང་དེར་སྤར་ལྟར་ཉེས་པ་ཆ་འདྲར་ཡོང་བྱིས། ཉི་ནག་ཅེས་བཏགས་  
པ་ལོ་གཅིག་ནང་ཁོན་ཉི་ནག་བརུ་གཅིག་བྱུང་བ་དེ་དག་ཡིན་ནོ།

**གཉིས་པ། དངོས་དོན་ཅིས་རིག་པ་ལས་གསུངས་པའི་བྱི་དུས་ཀྱི་འཇུར་ཁྱད་དང་དེ་བསྟན་བྱི་  
ནང་འབྱུང་བའི་འཕྲོ་མཆོམས་སོགས་བཤད་པ་ལ།**

དེ་ཡང་བྱི་ལྟར་ས་བདག་མཚོ་ལ་བའི་དུས་ངན་ལུང་དུ་བྱས་ཏེ་ཉི་མ་ནག་ཆེན་ངན་པ་  
དགུ་འདྲོམས་དང་། གཞན་ཉི་ནག་བརུ་གཅིག་པོའི་དུས་གཟེར་རོ་སྟོང་བྱས་པ་འདི་དངོས་  
དོན་སྤར་ལུ་ལ་དུ་འཇུར་བའི་བྱི་དུས་ཀྱི་འཇུར་བ་དང་ནང་ལུས་པོའི་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་ལཱའི་  
འཕྲོ་མཆོམས་སོགས་རི་ལྟར་བསྟན་ཡོད་པའི་སྟོར་མདོ་ཅམ་སྟེང་ན། དང་པོ། དཔྱི་རའི་ཆེས་  
བདུན་ཉི་མ་ནག་ཆེན་ངན་པ་དགུ་འདྲོམས་བྱི་དུས་བྱི་ནང་སྟེང་འོག་གི་སྤང་ཁམས་འབྲུགས་  
ཤིང་ཅན་དུག་ལྟ་བུའི་ཉི་འོད་འཆར་བར་གསུངས་པ་འདང་། དོན་དུ་དགུན་ཉི་ལྷོ་དཔྱིད་ཉི་མ་  
སྟོ་མེ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་བགྲོད་པའི་དུས་ཡིན་ཅིང་། འདིའི་ངོས་འདྲིན་ལའང་འབྱུང་ཅིས་  
ལས། དགུན་ཉི་ལྷོ་པའི་ཟླ་བ་དེ། །དཔྱིད་ཟླ་ར་བ་ལྷག་ཏུ་འདོད། །ཅིས་གསུངས་པས་འདི་ཆེ་  
ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་དང་ཉི་འོད་ནོར་འདྲིན་ཆེན་པོ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉི་བར་བགྲོད་དུས་ཡིན་  
པའང་དུས་འཁོར་སྐར་ཅིས་ལས། སྟེང་འོག་མཐོ་དམན་དཔག་ཆད་བདུན་ཁྲི་ལྷ་སྟོང་གི་ཆད་  
དུ་གསུངས་པ་དང་། ཉི་དཀྱིལ་སྟོ་མཐའ་མེ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོ་དང་ཉི་བར་བགྲོད་པས་  
མེ་དཀྱིལ་གྱི་མཐུས་ཉི་འོད་ལ་ཆ་བློན་སྟོན་མ་འབྱུང་བ་འདིར་བྱི་རོལ་སྟེ་དངོས་དང་འགྲོ་བ་  
མའི་ལུས་ཁམས་ལ་འཆེ་བ་ཅན་དུག་ལྟ་བུའི་གནོད་པ་བྱུང་བར་བཤད་པ་ལོ།

ས་བཅད་བརྩུག་པ། འཆར་གཞི་ཆེས་དང་གཟའ་སྐར་སོགས་རོ་སྟོང་པ།

ཆེས་ཁོངས་སུ་བཀོད་པའི་ཆེས་དང་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སོགས་རོ་སྟོང་པ་ལ་གཉིས་ཏེ།



ཆེས་ཁོངས་ནང་གསལ་བའི་ཅིས་རིག་པའི་ཐ་སྟད་ལག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་དང་། དངོས་གཞི་ཆེས་  
ཁོངས་ཀྱི་ཆ་ལག་ནམས་རྒྱུ་ལ་དོ།

དང་པོ། ཆེས་ཁོངས་ནང་གསལ་བའི་ཅིས་རིག་པའི་ཐ་སྟད་ལག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་གཞིས། ཐ་  
སྟད་ནམ་གངས་ཅམ་བསྟན་པ་དང་། རྒྱན་པར་གཞུང་ལའི་ནང་འབྲི་བཞིན་པའི་བསྟངས་  
ཡིག་དང་བཅས་མཆོན་རིམ་འགའ་དགོས་བཤོ།

### གཅིག་ ཐ་སྟད་ཀྱི་ནམ་གངས་རྒྱུ་ལ།

༡) གཟའ་བདུན་དང་རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད། འདི་དག་གི་ནམ་གངས་ཞིབ་པ་པ་ལོ་དབྱེད་ཏུ་  
སྒྲིལ་བའི་པས་དེར་གཞིགས།

༡) རྒྱུར་བ་ཉེར་བདུན། སེལ་བ། མཛེས་པོ། ཆེ་ལྷན། སྐལ་བཟང་། བཟང་པོ།  
ཤིན་ཏུ་སྒྲངས། ལས་བཟང་། འཛིན་པ། ལྷན་ལྷ། འབྲས། འཕེལ་བ། དེས་པ། ཡོངས་འཛིན་པ།  
དགའ་བ། རྩི་རྩི། དངོས་གྲུབ། ཤིན་ཏུ་སྒྲངས། མཆོག་ཅན། ཡོངས་བསྟན། ཞི་བ། གྲུབ་པ།  
བསྟན་པ། དགེ་བ། དཀར་པོ། ཆངས་པ། དབང་པོ། ཤ་ཁོ་བཅས་སོ།

༢) བྱེད་པ་བརྒྱ་གཅིག་ འདི་ལ་འཕོ་བྱེད་བདུན་དང་རྟག་བྱེད་བཞི་ཡོད་པ་ལས་འཕོ་  
བྱེད་བདུན་ནི། གད་པ་པ། བྱིས་པ། རིགས་ཅན། ཉིལ་རྩང་། བྱིས་སྒྲིལ། ཆོང་པ། བྱི་  
བཅས་དང་། རྟག་བྱེད་བཞི་ནི། བྱིས་པ། ཀླང་བཞི། ལྷ། མིག་སྟེག

༣) ཐུན་མོང་གི་འཕྲོད་རྒྱུར་ཉེར་བརྒྱད། གཟའ་སྐར་འཕྲད་པའི་རྒྱུར་བ་ཉེར་བརྒྱད་དེ།  
ཀུན་དགའ། ཏུས་དེམས། ཏུལ་བ། སྒྲི་དགུ། གཞོན། བྱེད་པ། རྒྱལ་མཆན། དཔལ་བེ།  
རྩི་རྩི། སྒྲི་བ། གཏུགས། གྲོགས། ཡིད། འདོད། འགལ་མེ། ཅུ་བཏོན། འཆི་བདག་མདའ།  
གྲུབ། མདུང་། བདུད་ཅི། གཏུན་ཤིང་། སྒྲང་པོ། སྟག་སྒྲིལ། ཟད། གཡོ། བརྟན།

༤) རྒྱུད་འབྲེལ་ལས་གསུང་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཕྲོད་གསུམ། གཟའ་དང་སྐར་  
མ་འཕྲད་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྟག་འབྲེལ་བཟང་དན། འབྲུབ་སྒྲིལ། འཆི་སྒྲིལ། སྟག་སྒྲིལ་ཞེས་



གཟུང་དང་ཆོས་འཕྲད་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྟེན་ཆོས་ཀྱི་སྦྱར་བའོ། །

༡། འགྲུབ་སྦྱར་བདུན། ༡ ཉི་མ་དང་མེ་བཞི། ༢ རླ་བ་དང་གོ་བཞིན། ༣ དམར་པོ་དང་  
ཐ་རླ་༤ ལྷག་པ་དང་ལྷ་མཆོམས། ༥ སུར་བྱ་དང་རྒྱལ། ༦ པ་སངས་དང་ནམ་གྲུ། ༧ སྟོན་པ་  
དང་སྒྲར་མ་འཕྲད་པའི་སྦྱར་བ་བདུན་ནོ། །

༢། འཆི་སྦྱར་བདུན། ༡ ཉི་མ་དང་ལྷ་མཆོམས། ༢ རླ་བ་དང་སྟོན་བྱ། ༣ དམར་པོ་དང་  
མོན་གྲུ༤ ལྷག་པ་དང་དབྱུག་པ། ༥ སུར་བྱ་དང་མགོ། ༦ པ་སངས་དང་སྒྲར་མ། ༧ སྟོན་པ་དང་  
མེ་བཞི་འཕྲད་པའི་སྦྱར་བའོ། །

༣། སྟེན་སྦྱར་བདུན། ༡ ཉི་མ་དང་མཆོ། ༢ རླ་བ་དང་ས་ག། ༣ མིག་དམར་དང་ལག༤  
ལྷག་པ་དང་བསྐྱབས། ༥ སུར་བྱ་དང་མོན་གྲུ༥ པ་སངས་དང་སྒྲར་མ། ༧ སྟོན་པ་དང་རྒྱ་སྟོང་  
ནམས་སོ། །

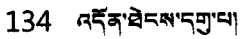
༤། བསྟེན་ཆོས་བདུན། གཟུང་དང་ཆོས་འཕྲད་པའི་སྦྱར་བ་སྟེ། ཉི་མ་དང་ཆོས་ ༡༡/༡༧  
པ་སངས་དང་ཆོས་ ༡/༡༧ རླ་བ་དང་ཆོས་ ༡༡/༡༦ དམར་པོ་དང་ཆོས་ ༡༠/༡༥ ལྷག་པ་དང་  
ཆོས་ ༡/༡༤ སུར་བྱ་དང་ཆོས་ ༦/༡༡ སྟོན་པ་དང་ཆོས་ ༧/༡༡ ཆོས་ཁོངས་དངོས་གཞིའི་  
སྐབས་བསྟེན་ཆོས་ཀྱི་སྦྱར་བ་དེ་བྱུང་བྱ་འགོད་པ་དང་། སྦྱར་བ་གཞན་གཉིས་ལྷ་མར་འགོད་  
པ་ནི་འདི་གཟུང་སྒྲར་མའི་འཕྲོད་སྦྱར་ལ་དགོངས་ནས་སྟེ་ཆོན་སྟེན་པའོ། །

༥། སྟོན་མོང་འབྲུང་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་འཕྲོད་ལ། གཟུང་སྒྲར་མའི་འབྲུང་བའི་  
འཕྲོད་ལ་སྟེ། བདུད་ཉི་བདུན་དང་བདུད་རྒྱལ། འཛིག་ཉི། མི་འཕྲོད་ཉི། མི་མཐུན་ཉི་བཅས་  
སོ་སོར་གྲངས་བདུན་རེ་ཡོད་དོ། །

༦། བདུད་ཉི་བདུན། ༡ ཉི་མ་སྟོན་བྱ། ༢ རླ་བ་དང་དགོ། ༣ དམར་པོ་དང་སྐྱག༤ ལྷག་  
པ་དང་སྟོན་བྱ། ༥ སུར་བྱ་དང་མགོ༥ པ་སངས་དང་རྒྱལ། ༧ སྟོན་པ་དང་མོན་གྲུ་འཕྲད་  
པའི་ཉི་མའོ། །

༧། བདུད་རྒྱལ་བདུན། ༡ ཉི་མ་དང་སྐྱབས། ༢ རླ་བ་དང་གོ་བཞིན། ༣ དམར་པོ་དང་  
སྐྱམས་སྟེན༤ ལྷག་པ་དང་རྒྱ་སྟོང་༥ སུར་བྱ་དང་ནམས་སོ༥ པ་སངས་དང་གྲུ། ༧ སྟོན་པ་  
དང་ས་རི་འཕྲད་པའི་ཉི་མའོ། །

༨། རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས། མ་རིག་དང་། འདུ་བྱེད། རྣམ་ཤེས། མིང་གཟུགས། སྦྱི་མཆོད།

[illegible]



0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41
42	43	44	45	46	47
48	49	50	51	52	53
54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71
72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83
84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95
96	97	98	99	100	



0) **ཆེས་གངས།** ཆེས་ཞག་གི་གངས་གང་ཡིན་བཞོད་པ་སྟེ། འོན་ཏེ་ཡར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ནས་རིམ་པར་དགའ་བཟང་རྒྱལ་སྟོང་རྫོགས་ལྟ་ཡར་ངོ་མར་ངོར་ལན་གཉིས་རེ་འཁོར་བའོ།

1) **རེས་གཟུང།** ཉིན་ཞག་རེ་བཞིན་འཆར་བའི་གཟུང་གང་ཡིན་པ་དེ་དེ་རིང་ནམ་ལངས་ནས་སང་ཉིན་ནམ་ལངས་བར་རོ།

2) **སྐར་མ།** རེས་གཟུང་དང་འགྲོགས་པའི་རྩ་བའི་སྐར་མ།

3) **འབྲུང་འཕྲོད།** རེས་གཟུང་དང་རྩ་སྐར་གཉིས་པོའི་འབྲུང་ཁམས་འཕྲད་པའི་འཕྲོད་སྟེ་འཕྲོད་རྒྱུ་ཡང་ཟེར།

4) **འཕྲོད་ཆེན།** ལུན་མོང་གི་འཕྲོད་རེས་གཟུང་དང་རྩ་སྐར་འཕྲད་པའི་སྟེར་བ་ཏེ། གུན་དགའ་ལ་སོགས་གངས་ཉེར་བརྒྱད།

5) **སྟུར་བ།** ཉི་ཟླའི་ལོངས་སྟོད་བསྐྱེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྟུར་བའི་ལྟ་སྟེ། སེལ་བ་སོགས་གངས་ཉེར་བདུན་ནོ། བེ་ཞེས་པ་བེ་ཏེ་རྩ་དུས་འདིར་སྟེལ་གྱི་ ༡ ནས་ཞེས་པ་ཉི་ཟུར་སྟེལ་གྱི་ལྷ་ཆ་གཅིག་ནས་ཕྱེད་ཡོལ་སྤང་གི་ལྷ་ཆ་གཉིས་བར་རྩ་བའི་དོན།

6) **ཉེན་འབྲེལ།** སྐར་ཅིས་ལྷགས་གྱི་ཞག་ལ་འཆར་བའི་ཉེན་འབྲེལ་མ་རིག་སོགས་གངས་བརྒྱ་གཉིས།

7) **འབྲུང་ཅིས་ལྷགས་གྱི་ཉི་མ་སྟེ།** སོ་རྩ་དུག་པོ་སྟག་དང་མོ་རྩ་དུག་པོ་སྟེལ་གྱིས་ཆེས་པ་ལས་འཁོར་བའི་ཉི་མ་བརྒྱ་གཉིས།

8) **འབྲུང་ཅིས་ལྷགས་གྱི་ཉིན་རེའི་སྤར་ཁ་སྟེ།** སྟག་ཏུ་ཁྱི་གསུམ་རྩ་བར་ལི་དང་། ཁྱི་འབྲུག་སྟེལ་གསུམ་རྩ་བར་ཁམ། བྱ་སྤར་སྟེལ་གསུམ་རྩ་བར་དུ། བག་ལྷག་ཡོས་གསུམ་རྩ་བར་ཟིན་ནས་སྟོར་འགོ་བཟུང་སྟེ་རིམ་པར་འཁོར་བའི་སྤར་ཁ་བརྒྱད་དོ།

9) **སྟེ་བ།** འབྲུང་ཅིས་ལྷགས་གྱི་ཞག་རེའི་སྟེ་བ་སྟེ། གཅིག་དཀར་སོགས་གངས་དགའོ། གནམ། ཞེས་པ་འབྲུང་ཅིས་ལྷགས་གྱི་ས་བདག་གནམ་ཁྱི་རྩ་བའི་དོན། ལྷ་ཉི་ཤར། ཞེས་པ་སྟེ་བརྒྱུད་ཆེས་ལ་རྩ་དུས་ཏེ་འདི་མཆོམས་ས་བདག་གཞན། ཀི་ཀང་། སི་མིང་། སོ་ཉ། ཟིན་ཕུང་། ཉི་ནག་ཕུང་པོ་ཟོར་ཐོག་ཏུ་ཁྱི་གཟུང་མོད། དབུལ་པོ་ལག་སྟོད། དམ་ཤིང་། བར་ཁྱི་ཀ་ཁྱུང་། ང་ཆེན། རྩ་ཏུ། བ་དན་བཅས་ཞག་གི་ས་བདག་དང་། ཐེབས་རྩོག་རིགས་ཡོད་ན་འགོད་ལ། ལྷ་ཐེབས་འདི་ནི་ཐེབས་ཆེན་ཡིན། ལྷ་བརྩོག་སྟེ་བརྩོག་སྟེ་ཐེབས། སྟེ་བརྩོག་བརྩོག་པ། ས་བདག་



བསྒྲིག་པ་ལ་སྒྲིག་བསྒྲུངས་ཡིག་འབྲེལ་བྲིས་ཡོད།

10) **གནམ་སྒྲོ།** འབྲུང་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་གནམ་སྒྲོ་བཅུ་ལྔ། ཆེས་ ༡ ༡༡ ༡༡ གཅིག་གསུམ་མགོན་དང་། ༡ ༡༡ ༡༡ གཉིས་གསུམ་ཆོང་། གསུམ་གསུམ་བྲ། བཞི་གསུམ་དམག་ལྷ་གསུམ་གཉེན། རྒྱག་གསུམ་མཁར། བདུན་གསུམ་བག་བརྒྱད་གསུམ་དུར། དགུ་གསུམ་ཤིང། བཅུ་གསུམ་སྤྱི་རུ་འདོད་ཅེས་པའོ།

11 12) **རྒྱ་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་ཉི་ཁམས་སྤར་མེ།** ས་སྤྲེལ། ཉི་ཁམ། ལི་ད་སྤར་མེ། འདི་ནི་རྒྱ་ཅིས་གསར་མའི་ལྷགས་ཀྱི་ཉི་ཁམས་སྤར་སྤྲེལ་ཡིན། འདི་རྒྱ་ཅིས་དུས་ཚད་དང་། དབྱར་ཞག་དགུན་ཞག་བྲ་ཞག་སོགས་ཉགས་སྤར་སྤྲེལ་ཆོག་གསུམ་ཆོས་གང་ལ་འཁེལ་བའི་ཉིན་དེར་བཀོད་ཡོད་ལ། དེ་ནས་སྒྲོ་བྱིས། ༄ ༄ ༄ འདི་ནང་སྤྲེལ་འདོད་དབྱགས་སྤང་བྱིས་སྤྲེལ་བས་དང་། རྒྱག་གཉིས་རི་ཤི། རྒྱག་ལག་བཅས་ཀྱི་ཆོད་སྤྲེལ་དུ་སྤྲེལ་བྱས་ཀྱི་ཨང་གི་བཅས་བཀོད་ཡོད། སྒྲོ་བྱིས་བྱེད། ༄ འདི་ནང་དམིགས་བཀར་རྒྱ་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་དབྱགས་སྤང་གི་ཁ་བྱང་དང་ཉིན་ཁམ་ཆོད་སྤྲེལ་བཅས་འགོད་སྤྲེལ་ཡོད་དོ།

**ལྷ་བསྐྱུས་ཀྱི་རི་མོར་སྤྲོད་པ་དང་དེ་ལ་ཉིན་ནས་ཆོས་དང་གཟུང་སྐར་སོགས་ཀྱི་**

**འཕྲོ་མཆོམས་བཅི་ཚུལ་བཤད་པ།**

དང་པོ། མདོར་བསྐྱུས་ཆོས་འོངས་གང་ཡིན་སོ་སོའི་གཤམ་དུ་གཡས་ནས་གཡོན་དུ་བཅི། ཨང་གི་འུ་རི་རིམ་པ་དུག་བཀོད་པ་དེ་དག་ནི། བྱུང་ཅིས་ཀྱི། 13 རེས་གཟུང་དང་། 14 སྤྲེལ་གྲུ། 15 ཉི་དག 16 སྤྲོར་བ། 17 བྱེད་ཅིས་སྤྲེལ་སྤྲེལ། 18 དོན་བྱིས་བཅས་དང་དེ་དག་སོ་སོའི་འདས་ལུས་ཀྱི་ཡུལ་དུས་འོངས་སྤྲོད་ཆོད་ཆུ་སྤང་བཅས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། ལྷ་བསྐྱུས་ཀྱི་དོན་རྒྱས་པ་དཔེ་བཅས་བསྐྱུས་པ་ལ། བོད་གི་ཆོས་ ༥ རི་མོར་གཟིགས།

13) **རེས་གཟུང་།** རེས་གཟུང་གང་ཡིན་དང་དེ་འོག་ཆུ་ཆོད་ནི་ཆོས་ཞག་དཔེ་འོངས་སྤྲོད་མ་འོངས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ༥ ནི་རེས་གཟུང་དང་དེ་འོག་ནི་ཆོས་ཀྱི་འོངས་སྤྲོད་ཡིན་པ་ལྟ་བུའོ།

14) **སྤྲེལ་གྲུ།** རེས་འགྲོགས་སྤྲེལ་ཉེ་རེས་གཟུང་དང་ལྷན་གཅིག་འགྲོགས་པའི་སྤྲེལ་པ་ཡིན། འདི་ལ་ཆོས་འོངས་སྤྲོད་ན་ཆོས་འབྱུང་སྤྲེལ་གྲུ་བཅིང་དེ་ནི་ཆོས་འོངས་རྒྱགས་



མཚམས་སུ་ཟླ་བ་གང་དུ་སླེབས་པའི་ཚད་སྟོན་སྐར་གནས་རྗེས་དངས་དང་བཅས་པ་ཡིན།

<sup>22</sup> འདིས་ཟླ་འདྲིན་བརྟག

15) ཉི་དག ཉི་མ་རང་འགྲོས་ཀྱིས་བྱིམ་གང་དུ་སླེབས་པའི་ཚད་སྟོན་སྐར་གནད་རྗེས་  
དངས་དང་བཅས་དག་པ། <sup>23</sup> མ་འོངས།

16) སྦྱར་བ། ཆོས་རེར་འཆར་བའི་དུས་ལྟ་སྟེ། ཉི་ཟླའི་ལོངས་སྟོང་བསྐྱེད་པ་ལས་བརྟག་  
<sup>24</sup> འདས་ཟིན།

17) བྱེད་ཅིས་ཟླ་སྐར། བོང་གི་ཟླ་སྐར་དང་དོན་གཅིག

18) དོན་བྱིམ། དོན་ལ་ཉི་མ་ཡུལ་གང་དུ་སླེབས་པའི་བྱིམ་དང་། དེར་སླེབས་ནས་ཞག་ཚུ་  
ཆོད་དང་བཅས་པ་ཅི་སོང་གི་ཡུན།

19) གཟའ་སྐར་སྟགས་ཀྱི་གནས། དེ་ཡང་ 19<sup>13</sup> རེས་གཟའ། (འདིར་ལ་ ལུར་བུ།) 19<sup>14</sup> ཟླ་  
སྐར་ཏེ་ཟླ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་པོའི་གྲངས། (འདིར་ 22 སྟོན།) 19<sup>15</sup> ཉི་སྐར་ཏེ་ཟླ་སྐར་གྲངས། 19<sup>16</sup>  
སྦྱར་བ་ཉེར་བརྒྱད། གེལ་བ་ནས་ 36 ཤ་ཁོན་བར། (འདིར་མཛའ་སྟོ།) 19<sup>17</sup> བྱེད་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་ཟླ་  
སྐར། <sup>25</sup> 19<sup>18</sup> དོན་བྱིམ་སྟེ། (འདིར་ལ་ སེཆེ།)

20) ཚུ་ཆོད་དང་ཞག་གི་གནས། ཡུན་ཅིས་ཚུ་ལ། 20<sup>13</sup> འདི་ནི་ཆོས་ཞག་དུས་ལོངས་  
ཚུ་ཆོད་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་པས་གྲངས་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཆོས་ཞག་རེའི་ཡུན་སྟོན་ལ། ཚུ་ཆོད་དེ་  
ཟད་མཚམས་རེས་གཟའ་འཕོ་འཁྱར་མེད་ཀྱང་ཆོས་དེ་རྩོགས་པ་ཡིན་པས་དེ་ན་ཡུལ་མ་ཉིད་  
དུ་ཆོས་བྱི་མ་འདུག དཔེར་ན། སྐབས་སུ་གཟའ་འོག་ཚྱོད་ 34 ཡོད་པ་དེ་དེ་རིང་ནམ་ལངས་  
ནས་བྱེད་ཡོལ་ལྷག་གི་ལྷ་ཆ་བར་སྟོང་ཅིང་། ཉི་ཟླར་སླེལ་གྱི་ལྷ་ཆ་གཅིག་ཆོས་ 4 ལ་འདུག་པ་  
ཡིན་པས་དེ་བསྟན་ཆོས་ཁོངས་ནང་གི་ཆོས་ལ་འདུག་པའི་ས་བདག་དག་ཀྱང་ལྟན་དུ་འཕོ་བ་  
ཡིན།

20<sup>14</sup> འདི་ནི་ཟླ་སྐར་གྱི་ལོངས་སྟོང་ཚུ་ཆོད་གྲངས་ཡིན་པས་གནད་དེར་ཚུ་ཆོད་ཅི་ཙམ་  
ཡོད་པ་དེ་ནི་ད་ནངས་ནམ་ལངས་སན་ལ་ཟླ་བས་སྐར་མ་དེའི་སྟེང་ནས་སྟུང་ཟིན་པའི་ཚད་  
ཡིན། འདི་ནི་དུས་ཆོད་མེན་ཅིང་ཡུལ་ལོངས་ཞེས་ཉི་ཟླ་སྟགས་གཟའ་ནམས་ཀྱི་བཟོད་ཡུལ་  
ཟླ་སྐར་རེ་ལ་དུམ་བུ་དུག་ཚུ་རེ་བྱས་པའི་དུམ་རེའི་ཚད་ཡུལ་གྱི་ཚུ་ཆོད་ཆོད་ཡིན། འདིས་  
ཟླ་སྐར་ཚུ་ཆོད་དུག་ཚུར་འབྲི་བའི་ལྷག་གི་མ་འོངས་སྟོན་པས། མ་འོངས་ལྷག་ཅི་ལུས་པ་དེ་



རྒྱལ་མཆོམས་ལྷ་བསྐྱར་མ་གཞན་དུ་འཕོ་བ་ཡིན། སྤྱིར་ལྷ་བ་བཤོད་པ་ལྷ་བ་བས་རགས་ཅིས་  
 ཉིན་རེ་ལ་སྐྱར་མ་རེའི་ས་ཁྱོན་འགྲོ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། སྐབས་སུ་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་དེ་ནི་ལྷ་  
 བས་སྐྱར་མ་སྟོན་ ༡༥ གྱི་སྤྱིང་སྤྱད་ཟེན་པའི་ཡུལ་གྱི་ཚུ་ཆོད་(ལྷ་བསྐྱར་མ་དེ་སྤྱིང་སྤྱད་ཟེན་པའི་  
 ༡༥ འདས་པ་སྟོན།)ཡིན་པའི་དེས་སྤྱིང་ཚུ་ཆོད་ ༦༠ ལ་འཕྲི་བས། ལྷ་གྱི་ཚུ་ཆོད་ ༢༡ ལུས་པ་ནི་  
 འོངས་སྤྱད་ཚུ་ཡིན་པས་ད་ནངས་ནས་ལངས་ནས་བཅམས་ཏེ་ལྷ་གྱི་མའི་ཚུ་ཆོད་ ༢༡ འདས་  
 མཆོམས་སྤྱིང་ཕྱི་མི་སྤྱད་པས་གྱི་སྤྱིང་འཕོ་བ་ཡིན།

20<sup>15</sup> འདི་ནི་ཉི་མས་སྐྱར་བྱིས་ཡུལ་བཤོད་པའི་འོངས་སྤྱད་ཡིན་པས། ཡུལ་གྱི་ཚུ་ཆོད་ཅི་  
 ཅམ་ཡོད་པ་འདིས་ཉི་མས་སྤྱིང་དེ་སྤྱིང་སྤྱད་ཟེན་པའི་འོངས་ཅི་ཅམ་འདས་པ་སྟོན་པ་  
 ཡིན། དེ་ཡང་རགས་ཅིས་ཉི་མས་ཞག་རེས་སྐྱར་བྱིས་སྤྱིང་ནས་ཡུལ་གྱི་ཚུ་ཆོད། ༩ ལྷ་གྱི་ལས་  
 མི་འགྲོ།

20<sup>16</sup> འདི་ནི་སྤྱིར་བའི་དུས་གྱི་འོངས་སྤྱད་དེ་ད་ནངས་ནས་ལངས་སྤྱད་འདས་ཟེན་  
 པས་དེས་ཞག་གཅིག་གི་ཚུ་ཆོད་ ༦༠ ལ་འཕྲི་བས་ལྷ་གྱི་མ་ནི་མ་འོངས་སྤྱད་བྱུང་།

20<sup>17</sup> འདི་བྱེད་ཅིས་ལུགས་གྱི་ལྷ་སྐྱར་འོངས་སྤྱད་ཡིན་པས་དོན་གོང་གི་ 20<sup>14</sup> དང་  
 གཅིག

20<sup>18</sup> འདི་ནི་ཉི་མ་བྱིས་དེར་སྤྱིང་སྤྱད་ཟེན་པའི་ཞག་རེ་ཅམ་འདས་པའི་གྲངས་ཡིན་པས་དེ་  
 སྤྱིང་གཅིག་བསྟན་ན་རོ་ཐོག་འགྲོ་བཞིན་པའི་བྱིས་ཞག་གྲངས་ཡིན། དཔེར་ན། སྐབས་སུ་ཞག་  
 གྲངས་ ༥ ཡོད་པ་འདིས་ཉི་མ་མེད་གཤེད་བྱིས་དུ་སྤྱིང་སྤྱད་ཟེན་པའི་ཞག་གྲངས་ ༥ འདས་པ་སྟོན།

21 ཚུ་སྤྱད་དང་ཞག་འོག་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་གནས།

21<sup>13 14 15 16 17</sup> འདི་དག་ནི་གོང་གི་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་ཆ་ཚུ་སྤྱད་ཞེས་ཡིན་པས་འདས་ལུས་སྤྱད་  
 ལྷ་གཅིག

21<sup>18</sup> ནི་གོང་གི་ཞག་གི་ཆ་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་གྲངས་ཡིན་འདི་དག་སོ་སོའི་འོག་དུ་ཚུ་སྤྱད་གི་  
 ཆ་དབྱུགས་དང་དབྱུགས་ཆ་སོ་སོར་ཡོད་པའང་གཞུང་ལེའི་ནང་ཚུ་སྤྱད་གི་གནས་ཡན་ལས་  
 བཏོད་མེད་དོ།

གཞན་ཡང་ཆོས་ཁོངས་ནང་ཆོས་ལྷན་ན་ སྤྱི ཅིས་ཆོས་ཉི་ལྷ་བ་དང་། ཆད་ན་གང་  
 ཆད་པའི་ཆོས་ཁོངས་སུ་ སྤྱི ཆད་ཅིས་པའི་ཡི་གེ་ཅིགས་མ་སྤྱིང་ཆ་དང་འོག་དུ་ཡིན་ནོ།



## གསུམ། སྒངས་སྒངས་འབྲས་བུ་བཅི་ཚུལ་བཤད་པ།

དེ་ལྟར་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སོགས་ཆེས་ཁོངས་ཀྱི་ཆ་ལག་དང་། ཆོས་ཀྱི་འཕྲོ་མཚམས་  
བཅི་ཚུལ་སོགས་རོ་སྤྲོད་ཡོངས་སུ་བྱེད་ཏེ་ད་ནི་ཉིན་རེའི་དུས་ཀྱི་སྒྲུང་དོར་མི་འདྲོལ་ཆེད་དེ་  
དག་གི་དུས་སུ་བཟང་ངན་ཉིན་འབྲེལ་གྱི་འབྲས་བུ་གང་ཕྱུང་བཅི་ཚུལ་གསལ་བར་སྒྲུང་བ་ལ་  
གཉིས། གཟའ་ཆོས་རྒྱ་སྐར་གྱི་འབྲས་བུ་གཟིགས་ཚུལ་ཁག་ཞན་དུ་འཕངས་པ་དང་། སྐབས་  
སུ་འབྱུང་འཕྲོད་ནས་གནས་སྒོ་ས་བདག་བར་གྱི་འབྲས་བུ་གསལ་བར་བཀོད་པའི་འབྲས་ཅི་  
རོ་སྤྲོད་པ། གཟའ་ཆོས་སྐར་རྒྱུར་འཕྲོད་སོགས་འབྲས་བུ་མི་མཐུན་པའི་སྟོབས་བཅི་ཚུལ་གྱིས་  
སྒྲུང་དོར་བསྟན་དགོས་པར་གདམས་པའོ།

དང་པོ། ཆོས་ཁོངས་ནང་འཁོད་པའི་ཆོས་གངས་དང་། རེས་གཟའ། རྒྱ་སྐར་གསུམ་གྱི་  
འབྲས་བུ་རྒྱས་པ་གཟིགས་ན་ཅིས་གཞུང་ཉིན་སྒྲུང་སོགས་སུ་གསལ་བས་དེར་གཟིགས་ལ་  
སྐབས་སུ་འདིར་རགས་པ་ཆོས་ཀྱི་བཟང་ངན་ནི་དུས་འཁོར་ལས། དགའ་བཟང་རྒྱལ་སྟོང་  
ཚོགས་པ་ནམས། །མཁའ་རླངས་མེ་ཚུ་ས་ཡི་ཁམས། །ཡིན་ཕྱིར་སོ་སའི་ཁམས་མཐུན་གྱི། །ཞི་  
རྒྱས་དབང་དག་ལས་ནམས་བྱ། །དེ་ཡང་རྒྱ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ཁམས། །སྟེ་བའི་རིམ་པས་  
འབྱུང་བའི་ཕྱིར། །སྟེ་ཁིང་འཕེལ་བའི་ལས་ལ་དག། །ནག་ཕྱོགས་སྤྱད་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བས། །  
འགོག་ཅིང་འགྲིབ་པའི་ལས་ནམས་ཤིས། །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། དེ་བཞིན་འབྱུང་ཅིས་  
ལས། གཅིག་གསུམ་མགོན་གྱི་གནམ་སྒོ་ལ། །མགོན་བྱས་ཁྱིམ་དེར་གྱུད་པར་འགྱུར། །ཅིས་  
སོགས་གནམ་སྒོའི་བཅི་ཚུལ་སོ་སའི་སྒང་སྒང་ལ་གཟིགས།

རེས་གཟའ་ནི་དུས་འཁོར་རྒྱུད་འབྲེལ་དུ། རྒྱ་བ་ལྟག་པ་པ་སངས་གསུམ། །མཆོག་ཏུ་བདེ་  
བྱེད་ཞི་གཟའ་སྟེ། །ཞི་རྒྱས་ལས་དང་དགེ་ལས་བཟང་། །ཉི་དམར་སྟེན་གསུམ་དག་གཟའ་སྟེ། །  
དབང་དག་ལས་ལ་བཟང་བར་བཤད། །ཕྱར་བུ་ལུས་དག་བསམ་པ་ཞི། །དེ་ཕྱིར་དགེ་བའི་ལས་  
ལ་བཟང་། །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་ཞི་དག་གང་ཡང་གཟའ་ཞི་དག་དང་བསྟན་ན་སྟོབས་  
ཆེ་བ་དང་། བྱེ་བྲག་སྐར་ལྟ་བུར་རང་གི་སྒྲ་སྟོག་གཤེད་གསུམ་གྱི་གཟའི་དར་གྱུད་དང་བསྟན་  
སྒང་སྒང་བྱ་རྒྱུ་ཤོད་དུ་སྒྲུང་བྱེད་པ་ལྟར་འདིར་དམིགས་བསལ་སྒང་བྱ་ནི། །ཉི་མ་དར་ཡང་ཤིད་  
མི་བྱ། །རྒྱ་བ་དར་ཡང་ཉམ་མི་སྟོར། །མིག་དམར་དར་ཡང་གྱི་མི་འདུལ། །ལྟག་པ་དར་ཡང་དུར་  
མི་གདབ། །ཕྱར་བུ་དར་ཡང་ཟོར་མི་འཕེན། །པ་སངས་དར་ཡང་ཕྱགས་མི་སྟེལ། །སྟེན་པ་དར་



ཡང་ནོར་མི་གཏོང་། ཞེས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱ་སྐར་འབྲས་བུ་རགས་པ་ལྟར་རྒྱ་སྐར་འབྲས་བུ་ཕྱོགས་སྡེ་བས་སུ་བཤད་པ་ལྟར་དང་བྱེ་  
བྲག་སྐར་མའི་དར་གུད་དང་བསྟན་བྱ་ལས་སྦྱབ་པ་གནད་ཆེའོ།

གཉིས་པ། ས་རྒྱ་སོགས་གཟའ་དང་སྐར་མའི་འབྲུང་བ་འཕྲད་པའི་འབྲུང་འཕྲོད་དང་།  
ཀུན་དགའ་སོགས་འཕྲོད་ཆེན་ཉེར་བརྒྱད། སེལ་བ་སོགས་སྦྱར་བ། ཉིན་འབྲེལ། ཉི་མ། སྤར་མེ།  
གནམ་སྒོ། ས་བདག་བཅས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྒྱས་པ་ཉིན་སྐད་སྐབས་ཉེར་གསུམ་པ། ཅིས་འབྲས་  
ངོ་ལོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ་ཞེས་པའི་ནང་གསེས་ལྟ་པ་ནས་བརྒྱ་བཞི་བར་གྱི་འབྲས་བུ་  
གསལ་བར་བརྟས་པ་ལྟ་པ་འཕྲོད་ཅེས་པ་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་དེ་ལ་གཟིགས།

གསུམ་པ། དུས་སྦྱར་ལྟད། གཟའ་ཆེས་སྐར་སྦྱར་སོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་མི་  
མཐུན་བྱུང་ཆེ་སྟོབས་གང་ཆེ་བཅི་ཚུལ་ནི། དེ་ཡང་། རྒྱ་ཏུ་ལ་དང་རེས་གཟའ་དང་། རྒྱ་  
སྐར་ཆེས་དང་བྱེད་པ་སྦྱར། ཉི་མ་བདུན་པོ་རིམ་པ་བཞིན། སྤར་མ་སྤར་མ་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་། ཕྱི་མ་  
ཕྱི་མ་རྒྱས་པ་རྒྱུང་། ཞེས་དང་། གཟའ་སྐར་བཟང་ངན་མ་མཚུངས་ན། དེ་ཆེ་གཟའ་དེ་གཙོ་  
པོ་ཡིན། སྐར་ཆེས་འབྲས་བུ་མ་མཚུངས་ན། སྐར་མ་དེ་ཉིད་གཙོ་པོར་ཤེས། སྦྱར་བྱེད་ལས་  
ཐབས་མ་གཅིག་ན། ཤིན་ཏུ་གཉན་ཕྱིར་བྱེད་པ་གཙོ། ཉི་མ་དུས་ཆོད་མི་འདྲ་ན། དུས་ཆོད་  
མཆོན་ཆ་ཆོ་བས་གཙོ། ཐམས་ཅད་བཟང་ངན་མ་མཚུངས་ན། ཁང་ཆེ་འཕྲོད་ཉིད་གཙོ་པོར་  
བཟུང་ཞེས་འདིར་རྒྱུད་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་དེ་གཙོ་པོར་བཟུང་། དམིགས་བསལ་མེད་ན་ཕྱོགས་  
སྡེ་བ་གཙོ། བཟང་ངན་འབྲས་བུ་གང་དང་གང་། ཅིས་ཀྱང་མཚུངས་པར་མ་གྱུར་ན། མང་  
ཉུང་སྟོབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བཅི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གཟའ་སྐར་ས་བདག་སོགས་སྦྱིར་ལས་  
གང་ལ་གཉན་པ་དམིགས་བཀའ་སོ་སོ་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་གཙོ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན། ཉི་མ་ངན་  
དང་རྒྱ་འཁོར་ནི། སྟོན་མོ་ལ་ནི་བཅི་བར་བྱ། ས་སྟོན་གནམ་སྟོན་དུར་ཉི་དང་། ས་བདག་ངན་  
ལ་མཁར་ལས་འཛེལ་ས། ཁན་མ་ཁྱི་བསྟན་མ་ཐེ་བྱིས་དང་། སྐར་མ་ངན་ལ་བག་མ་སྤངས། །  
ཞེས་པ་ལྟར། ཉི་མ་ངན་པ་ཉི་ནག་དང་ཞག་ནག་གཞན་ཡང་འབྲུང་ཅིས་ཉི་མ་བྱི་སྤང་ལྟ་བུ་  
དམིགས་བཀའ་སྟོན་མོའི་ལས་གཙོར་བཅི་བ་ལྟ་བུ་དང་། བྱེ་བྲག་ལས་གཅིག་སྟེང་གཟའ་སྐར་  
བཟང་ངན་གི་འབྲས་བུ་མ་མཚུངས་ན་གཟའ་སྟོབས་ཆེ་བས་སྐར་མ་བཟང་ངན་གང་ཡང་  
གཟའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཛོམས་པས་གཟའ་གཙོར་བཅི་དགོས་པ་དང་། ཡང་སྐར་མ་དང་ཆེས་ཀྱི་



འབྲས་བུ་མ་མཆུངས་ན་སྐར་མ་དབང་བཅན། དེ་བཞིན་སྒྱུར་བ་དང་བྱེད་པ་མ་མཐུན་ན་བྱེད་  
པ་གཙོར་བཟུང་དགོས་པ་དང་། ཉི་མ་དང་དུས་ཚོད་མི་འདྲ་ན་དུས་ཚོད་མཚོན་ཆ་ཚོ་བས་  
གཙོར་བཟུང་དགོས་པ་ལ་གཟུང་ཆེས་སྐར་མ་འཕྲོད་སོགས་བཟང་ངན་འབྲས་བུ་ཅིས་ཀྱང་  
མཆུངས་པར་མ་གྱུར་ན་མང་ཉུང་སྟོབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བཅིས་ཏེ་སྤང་སྤང་བྱ་དགོས་སོ། །

གཞན་ཡང་། གཟུང་སྐར་སོ་སོ་བཟང་ན་ཡང་འཕྲོད་ངན་དེ་ཡི་འབྲས་བུར་འགྱུར། གལ་  
ཏེ་གཟུང་སྐར་གཉིས་ངན་ཀྱང་། འཕྲོད་བཟང་གྱུར་ན་དེ་འབྲས་འགྲུབ། དེ་ཕྱིར་གཟུང་དང་  
སྐར་ཆེས་ཀྱི། འཕྲོད་སྒྱུར་གྱི་དང་ཁྱད་པར་དུ། བྱན་མོང་མ་ཡིན་འཕྲོད་གསུམ་གྱི། འབྲས་  
བུ་ཞིབ་བརྟག་སྤངས་སྤངས་གཅིས། ཞིས་དང་། ཡང་དམིགས་གསལ་སྤང་བྱ་ནི། འགྲུབ་སྒྱུར་  
བདུན་པོ་སྒྱུར་བཟང་ཡང་། དམིགས་བསལ་སྤང་བྱ་འདི་ཤེས་གཅིས། ཉི་མར་ཁང་ཕུབ་བྱིས་  
དེ་ཕྱང་། ཁློ་བར་དམག་ཇག་ཁ་ཉེས་འབྱུང་། མིག་དམར་ནོར་ཕྱགས་ཕྱིར་གཏོང་ངན། ལྷག་  
པར་བག་བྱས་ཚུ་མོ་འཛི། བྱར་བྱར་ཤིང་བྱས་མི་གཡང་ཉམས། བས་ངས་བག་སྤང་བྱ་མི་  
འབྱུང་། སྟོན་པར་བུ་ཆ་ཕྱིར་གཏོང་ངན། ལྟ་ཉི་མ་རྒྱལ་པོ་ལྟའི་སྒྲ་གཟུང་། གན་མ་སྟོང་དར་ཡང་  
ཤིང་མི་བྱ། ཁློ་བ་བྱད་མེད་ལྟའི་སྒྲ་གཟུང་། ལྟ་སྟོང་དར་ཡང་ཉོམ་མི་སྟོར། མིག་དམར་ལྟ་མིན་  
དམག་དཔོན་གཟུང་། གྱི་གཟུང་དར་ཡང་གྱི་མི་འདུལ། ལྷག་པ་སྟོང་སྟོན་རྒྱལ་པོའི་གཟུང་། །  
རབས་ཆད་དར་ཡང་དུར་མི་གདབ། བྱར་བྱ་སྟོན་པོ་བཟླའི་གཟུང་། ཤིང་གཟུང་དར་ཡང་ཚོར་  
མི་འཕེན། བས་ངས་རྒྱལ་སྟོན་བྱད་མེད་གཟུང་། ཕྱགས་གཟུང་དར་ཡང་ཕྱགས་མི་སྒྱུལ། སྟོན་  
པ་བྱན་དང་བྱིས་པའི་གཟུང་། ཁ་གཟུང་དར་ཡང་ནོར་མི་གཏོང་། རང་གཟུང་སྒྲ་གཟུང་དར་  
པའི་དུས། རང་གི་བྱ་བའི་ལས་ཀུན་བཟང་། ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

བཞི་པ། ཆེས་ཁོངས་སུ་འཁོད་པའི་གཟུང་ཆེས་སོགས་ཀྱི་ཆ་ལག་ན་མས་ཉིན་ཆེས་གང་  
གི་ཁོངས་སུ་བཅི་དགོས་པ་ནི།

དེ་ཡང་། ཅིས་གཞུང་ཉེར་མཁོ་བུམ་བཟང་ལས་ལེའུ་ཐོའི་ལྷེ་མིག་ནོར་བུའི་བང་མཛོད་  
འབྲས་ཅིས་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལས། རེས་གཟུང་དང་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གཉིས། ཉིན་ཞག་  
ཕྱགས་གཅིག་དབང་བ་སྟེ། ཞིས་དང་། ལྟ་ལྟའི་ཐེབས་དང་སྤར་སྟེ་དང་། དདུལ་ལག་ཟིན་ཕྱང་  
པི་ལིང་དང་། ཁ་བདག་ཡན་ཀྱོང་གཉན་ཐེབས་སྟོག་ ཉི་ནག་དུལ་ཉི་ལ་སོགས་པའི་ཆེས་  
ལ་རྒྱ་བའི་ས་བདག་ན་མས། གཟུང་འོག་ཚུ་ཚོད་དག་དང་བསྟུན། བསྟེན་ཆེས་འདས་དང་མ་





འོངས་གཉིས། གཟུང་འོག་ཚུ་ཆོད་བསྐྱུན་པ་ཡིན། ཉི་མ་འཕྲོད་ཆེན་ཉེར་བརྒྱད་དང་། འབྲུབ་  
 སྦྱར་བདུད་ཉི་འཆི་སྦྱར་དང་། ཟུང་སྦྱར་མི་འཕྲོད་ཉི་མ་སོགས། གཟུང་སྐར་ཕྱད་པའི་འཕྲོད་  
 རྣམས་ཀྱིན། ཁྲི་སྐར་རྩེས་སྦྱ་འབྲངས་བ་ཡིན། ཞེས་དང་། ཡང་། ཐོག་མར་གཟུང་གཙོ་དེ་ནས་  
 སྐར། འཕྲོད་ཆེས་བྱེད་སྦྱར་ཉི་མ་བདུན་པོ་ནི། རིམ་བཞིན་སྦྱ་མ་སྦྱ་མ་རུས་སྦྱ་བས་ཆེ། བྱི་མ་  
 བྱི་མ་རུས་པ་རྒྱུད་། མི་ཤི་བ་ལ་གཟུང་ནི་གཙོ། བག་སོགས་ལས་ཀྱན་སྐར་མ་འདྲིན། བྱིས་  
 སྦྱེས་ནོར་འདྲིན་གཡང་སྐར་གཙོ། སྦྱོན་བྱེད་ཉི་མ་གཙོ་བོར་འདྲིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལས་  
 ཉོགས་པར་བྱའོ།

(ཆ་ཆང་རྩོགས།)

(ཞེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ལགས་ནི། བོད་གཞུང་སྐྱེད་ཅིས་ཁང་གི་ཅིས་སྡེ་ཆན་དུ་བྱུག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད།)



# ནོ་བླེལ་གཟེངས་རྟགས་དང་། ནོ་བླེལ་ཐེབས་ཆ་སྟགས་ཀྱི་ངོ་ སྟོང་མདོར་བསྟུན། (མ་འགོད་)

བྱམས་པ་རྒྱ་གཞུང་།

ནོ་བླེལ་ཐེབས་ཆའི་སྐོར། (Nobel Foundation)

ཕ་རན་སིའི་རྒྱལ་ས་པེ་རི་སིར་ཕྱི་ལོ་ ༡༨༩༥ ལྷ་ ༡༡ ཚེས་ ༡ འཁོད་པའི་སྐུ་ཞབས་ཨལ་ཤེ་  
 རེར་ ནོ་བླེལ་མཆོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ཆེམས་ཕྱག་བསྟར་མའི་ཡིག་ཆའི་ནང་ཐེབས་ཆའི་མ་  
 དངུལ་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་དང་། གཟེངས་རྟགས་ལག་གནང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གཏན་འབེབས་  
 མཛད་དེ། ལམ་སྟོན་རྣམས་ཞལ་ཆེམས་དེའི་ནང་གསལ་བཀོད་གནང་ཡོད་པ་གཞིར་བཟུང་  
 ལྟར། ཁོང་གིས་སྐུ་ཆེ་ཉིལ་པོར་དཀའ་ཆོགས་དུ་མས་བསགས་པའི་རྒྱ་དངོས་ཅི་ཡོད་ཀྱི་རིན་  
 འབབ་རྣམས་གཅིག་དུ་བསྒྲིལ་དེ། མ་དངུལ་དེ་དག་ནོ་བླེལ་ཐེབས་ཆའི་མིང་ཐོག་དུ་མ་ཆ་  
 བརྟན་པོ་ཞིག་འཛོག་གནང་མཛད་པ་དེའི་ལོ་རེའི་དངུལ་སྒྱིད་ཅི་འབབ་རྣམས་ནོ་བླེལ་གསོ་  
 བ་རིག་པ་དང་། ཞི་བའི་གཟེངས་རྟགས་སྟགས་གཟེངས་རྟགས་ལག་ལྷ་པོ་སོ་སོར་ཆ་བཞོས་  
 གྱིས་ལོ་དེའི་ནང་འགྲོ་བ་མའི་བདེ་སྒྱིད་དང་ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་སྟགས་ལ་ཆེས་སྤྲོན་པའི་  
 མཛད་ཨེས་ཆེ་ལུང་ཅན་གྱི་ཆོགས་པ་འཕམ་གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པར་ནོ་བླེལ་གཟེངས་རྟགས་དང་  
 མཉམ་དུ་གནང་སྟེས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འབུལ་གནང་མཛད་ཀྱི་ཡོད།

མ་དངུལ་འདིའི་ཁྲིམས་མཐུན་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཆེད་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༠ ལོའི་ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༩  
 ཉིན། ཨལ་ཤེར་ནོ་བླེལ་དམ་པ་དེའི་ཐུགས་བཞེད་ལྟར། ནོ་བླེལ་ཐེབས་ཆ་(Nobel Founda-  
 tion) ཞེས་པ་འདི་གསར་འཛུགས་གནང་ཞིང་། དེ་ནི་ཐེབས་ཆའི་མ་དངུལ་གྱི་ཁྲིམས་མཐུན་



དབང་ཚད་ལྡན་པའི་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་ངོ་མ་དེ་ཡིན། སྐྱེལ་བས་ཨལ་མེ་ཏ་ནོ་ཉེལ་མཆོག་གིས་གཏན་འབེབས་གཟེངས་རྟག་ལག་གི་ཁྲིམས་མཐུན་འགན་འཁུར་དང་དབང་ཚད་ཆ་ཚད་སྟུང་ན་གྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོ་བཞི་དང་། འོ་མེ་ནོ་ཉེལ་ལྡན་ཆོགས་བཅས་ལ་གནང་ཡོད། སྐབས་དེ་དུས་ནོ་ཉེལ་ཐེབས་རྩ་དེ་སོཞག་དོམ་དུ་ཡོད་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ལྡན་ཆོགས་ཤིག་གིས་ཐད་ཀར་སྐངས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད་ཅིང་། འཛིན་སྐྱོང་ལྡན་ཆོགས་འདིའི་ནང་སོག་མར་སྟུང་རང་གི་འཐུས་མི་དུག་ལས་མེད། ཡིན་ནའང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོས་བཟུང་འབྲེལ་ཡོད་གཟེངས་རྟགས་སོ་སོའི་ཆོགས་རྒྱུད་གི་འཐུས་མིའང་འཛིན་སྐྱོང་ལྡན་ཆོགས་འདིའི་འཐུས་མིའི་ཁོངས་སུ་བསྒྲོ་བཞག་བྱ་རྒྱུའི་ལམ་སྟོན་གསར་གཏོད་གནང་ཡོད། རོ་ཉེལ་ཐེབས་རྩའི་འཛིན་སྐྱོང་ལྡན་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་གཙོ་བོའི་བསྒྲོ་བཞག་ཀྱང་། འཛིན་སྐྱོང་ལྡན་ཆོགས་རང་ནས་མང་མོས་ཀྱིས་མོས་མཐུན་སོག་ཐད་ཀར་བསྒྲོ་བཞག་མང་ད་པ་མ་གཏོགས། སྤྱི་དགའ་དང་ཆོགས་པ་སྒྲེར་རིགས་སུས་ཀྱང་དེར་ཐེ་བྱས་བྱེད་མི་ཆོག་ཞེས་རི་མེན་སི་ ཞིན་སའི་ཀལ་མེ་ཏི་ཡ་(Everyman's Encyclopedia) ཞེས་པའི་ནང་། སྐབས་དེ་དུས་ནོ་ཉེལ་ཐེབས་རྩའི་མ་དངུལ་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་དེ་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱུའི་འགན་དབང་ལྡན་པའི་ཆོགས་རྒྱུད་རྣམས་ནས་ཐད་བསྒྲོས་གནང་བའི་འཛིན་སྐྱོང་འགན་འཛིན་ལྡན་ཆོགས་ཞེས་པ་འདིའི་སྐངས་འཛིན་འོག་ཆ་ཚད་ཡོད་ཅེས་འཁོད་འདུག གང་ལྟར་ཡང་མདོར་དོན་ཐེབས་རྩའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཆེད་འཛིན་སྐྱོང་འགན་འཛིན་ལྡན་ཆོགས་ཞེས་པ་ཞིག་ཟུར་དུ་ཡོད་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་རེད།

རོ་ཉེལ་ཐེབས་རྩར་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱུའི་འགན་དབང་ལྡན་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོ་བཞི་དང་རོ་ཉེལ་ཆོགས་རྒྱུད་ལག་དང་མཉམ། འོས་གཞིའི་འདེམས་སྒྲུག་གི་ལས་དོན་མཐའ་དག་ཆོགས་རྒྱུད་རྒྱུར་རྒྱུར་སྤྱད་སྤྱད་འཛིན་སྐྱོང་པ་ཞིག་གི་སོག་ནས་འགན་འཁུར་བྱས་ཤིང་གསར་བེམ་གཏོད་དང་གསལ་བསྒྲགས་གཞིའི་མཚན་ཐོ་ཕྱོགས་བསྐྱེད་དང་། དཔུང་ཞིབ། མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་དང་གསལ་བསྒྲགས་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་ལའང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་ཐེ་བྱས་བྱེད་མི་ཆོག་ཅིང་། དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུའི་དབང་ཚད་ཀྱང་རྩ་བ་ནས་མེད། རོ་ཉེལ་གཟེངས་རྟགས་དུག་ལས་ལྡེའི་འགན་འཁུར་གཙོ་བོ་སྟུང་ན་གྱི་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོ་བཞི་དང་། འབྲེལ་



ཡོད་གཞིངས་རྟགས་སོ་སོའི་ནོ་ལྷེལ་ཚོགས་ཚུང་ཁག་ལ་ཡོད་ཀྱང་། ནོ་ལྷེལ་ཞི་བདེའི་གཞིངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱའི་འགན་དབང་ཆ་ཚང་དེ་ནོར་མེ་གྲོས་ཚོགས་ནས་ཐད་བསྐོས་གནང་བའི་ནོར་མེ་ནོ་ལྷེལ་ཚོགས་ཚུང་ངམ་ནོར་མེ་ཇིན་ ནོ་ལྷེལ་ ཀམ་ཤི་( Norwegian-Nobel Committee ) ཞེས་པར་གནང་ཡོད། ནོ་ལྷེལ་ཐེབས་ཆ་འདིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༥ ལོའི་ཟླ་༡༡ པའི་ནང་ཨེལ་མེར་ནོ་ལྷེལ་མཚོག་དགོངས་པ་མ་ཚོགས་ལོ་གཅིག་ཐོན་ཚུད་ནས། ནོ་ལྷེལ་གཞིངས་རྟགས་དེ་དག་ལོ་རེར་ཐེངས་རེ་འབུལ་རྒྱའི་གསལ་བསྐྱགས་ཤིག་མཛད་ཡོད་ཀྱང་། སློ་མས་བྱ་འོས་པ་ཞིག་ལ་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༦ ལོར་ནོ་ལྷེལ་མཚོག་དགོངས་པ་མ་ཚོགས་ཇེས་ཁོང་གི་ཞལ་ཆེམས་དེ་དག་དོན་འཁྱོལ་ལག་བསྟར་བྱ་ཞུགས་ཐད་འབེལ་ཡོད་མི་ཆེན་ནམས་པན་ཚུན་དགོངས་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་ཤུགས་ཆེ་བུང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་མཐར་ལོ་ལྷ་ཉིལ་པོ་འདས་པའི་ཕྱི་ལོ་༡༩༠༡ ལོར་གཞིངས་རྟགས་ནམས་འབུལ་རྒྱའི་དངོས་གཞིའི་ལས་དོན་དབུ་འཛུགས་གནང་ཐུབ་ཅམ་བུང་ཡོད།

སྐྱེའབས་ཨེལ་མེར་ནོ་ལྷེལ་དམ་པ་མཚོག་གི་ཞལ་ཆེམས་ཡིག་ཆའི་འབྲུ་དོན་ལྟར། ནོ་ལྷེལ་གཞིངས་རྟགས་ཁག་གི་ཆེད་དུ་ཁོང་གི་རྒྱ་དངོས་ཇི་ཡོད་ནམས་ཉེན་མེད་མ་ཆ་བརྟན་པོ་ཞིག་འཛོག་དགོས་པའི་འདུན་པ་ཤུགས་ཆེར་བསྟན་ཡོད་པ་ལྟར། སྐབས་དེ་དུས་ཁོང་གི་ཕྱག་རོགས་ན་གཞོན་སྐྱེའབས་རེག་ནོར་སོལ་མན་(Ragnor Solman) དང་། སྐྱེའབས་ཨིན་ཇི་ནིལ་ར་ ལུ་ཐོབ་ལིལ་ཇི་ཀུ་ཡིས་ཏ་(Engineer Rodolf Liljkuitt) གཉིས་ནས་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱ་ཁག་ནང་ཁོང་གི་བཅོ་གྲ་སྟགས་རྒྱ་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ཇི་ཡོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཞིབ་གཤེར་ཐོ་བཀོད་བྱེད་སྐབས་ཁོན་བསྐྱམས་སྲུང་གི་ཡུལ་དདུལ་ཀོ་རོ་ནོར་ཞེས་པ་ས་ཡ་སྐྱམ་རུ་སོ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀ་(༡༧.༥)ཡོད་པ་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་ཡིག་ཆའི་ཆོག་ཐོར་གསལ་བར་འཁོད་ཡོད། དདུལ་འབབ་འདི་ནི་ནོ་ལྷེལ་ཐེབས་ཆའི་ཐོག་མའི་མ་དདུལ་གྱི་གཞི་ཆ་ལྟ་བུར་ཆགས་ཡོད། ནོ་ལྷེལ་ཐེབས་ཆའི་མ་དདུལ་འདི་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༩ ལོར་སྲུང་གི་སྒོར་དུང་ཕུར་གཅིག་དང་བྱེ་བ་དགུ(༡.༩) བར་འཕེལ་བསྐྱེད་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིག་ཆ་ཁག་ནང་གསལ་ཡོད།

ནོ་ལྷེལ་གཞིངས་རྟགས་ཁག་གི་སྐོར།

གཞིངས་རྟགས་དང་པོ། ནོ་ལྷེལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གཞིངས་རྟགས་དང་། གཞིངས་རྟགས་གཉིས་པ། ནོ་ལྷེལ་རྩམ་འགྱུར་རིག་པའི་གཞིངས་རྟགས་འདི་གཉིས་འབུལ་རྒྱའི་འགན་



དབང་ཆ་ཚད་སྲུང་གི་ཚན་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་དུས་ ཞི་ཀཱཱེ་མི་ ཨི་ཡི་ན་སི།(The Royal Swedesh Academy of Science) ཞེས་པར་གནང་ཡོད་ལ།  
དེ་བཞིན།

གཞིངས་རྟགས་གསུམ་པ། འོ་རྟེན་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་འགན་དབང་སྲུ་  
ཏན་གྱི་ གསོ་བ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོ་སྤྱན་གཙོ་སློབ་ཁང་། རྒྱལ་ཁེ་རི་ན་  
མེ་ཤི་ཀོ་ སར་ཇི་ཀལ་ ཨི་ན་སི་ཏེ་རུ་ཏྲ་(The Royal Caroline Medico-Surgical Institute)  
ཞེས་པར་གནང་ཡོད།

གཞིངས་རྟགས་བཞི་པ། འོ་རྟེན་ལ་ཚོམ་རིག་གཞིངས་རྟགས། གཞིངས་རྟགས་འདི་འབུལ་  
རྒྱུ་འགན་དབང་ཡང་སྲུང་གི་ཚན་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོ་ རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་དུས་  
ཞི་ཀཱཱེ་མི་ ཨི་ཡི་ན་སི་(The Royal Swedesh Academy of Science) ཞེས་པར་གནང་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་།

གཞིངས་རྟགས་ལྔ་པ། འོ་རྟེན་ལ་ཞི་བདེའི་གཞིངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱུ་འགན་དབང་ཡོངས་  
རྫོགས་སྐྱེ་ཞབས་འོ་རྟེན་མཆོག་གི་ཐུགས་བཞེད་དང་ཞལ་ཆེམས་འབྱུང་དོན་ལྟར། བྱིས་མཆོས་  
རྒྱལ་ཁབ་ནོར་མེ་ལ་གནང་ཞིང་། དེ་འདྲ་། རོར་མེ་ཇིན་འོ་རྟེན་མཆོག་མཆུང་(Norwegian  
Nobel Committee) ཞེས་པར་གནང་ཡོད། ཞི་བདེའི་གཞིངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱུ་འགན་  
དབང་ཆ་ཚད་སྲུ་ཞབས་ཨལ་མེ་ཏ་འོ་རྟེན་དམ་པ་དེས་བྱིས་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ནོར་མེ་ལ་  
གནང་བ་འདིས། སྲུ་ཏན་གྱི་ཡུལ་མི་རྣམས་རེ་ཞིག་ཉོན་འཕྲོད་དགོས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མ་ཟད།  
སྲུ་ཏན་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་མི་ལམ་ན་འང་མེད་པའི་ཁོང་གི་དགོངས་བཞེད་ཐག་གཅོད་འདིའི་  
རྒྱལ་སྤྱིའི་གང་ཡིན་མིན་དཔར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འགྲེལ་བཞིན་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་མེད་སྟེ།

རོར་མེ་ཇིན་མཆོག་མཆུང་འདིའི་འབུས་མི་རྣམས་ནོར་མེ་གྲོས་མཆོག་སང་ནས་ཐད་ཀར་  
བསྐོ་བཞག་མཛད་ཅིང་། མཆོག་མཆུང་འདིའི་འགན་བཞེས་ཐོག་ལོ་ལྟར་འཆར་ཅན་གྱི་སྐོ་  
༡༩ ཆོས་༡༠ ཉིན་སྐྱེ་ཞབས་ཨལ་མེ་ཏ་ འོ་རྟེན་དམ་པ་མཆོག་གི་སྐུ་གཤེགས་དུས་ངན་སྐྱུང་  
བཅིང་ཉིན་མོ་དང་བསྟུན། ཞི་བདེའི་གཞིངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱུ་འདོན་གཞིའི་མཛད་སྐོ་གོ་  
སྤྱི་ཁྱིམ་ཁྱིམ་གྱི་ཡོད། སྤོན་དུས་གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་མཛད་སྐོ་རྣམས་འོ་རྟེན་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་  
ཆོམས་ཆེན་ནང་གོ་སྤྱི་ཁྱིམ་ཁྱིམ་ལྟར་གྱུང་། བྱིས་སྐུ་བྱི་ལོ་༡༩༩༠ ལོ་ནས་བཟུང་དབང་གཞིངས་

[illegible]

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་གྱི་ནོར་ལགོང་ས་རྒྱལ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ནོ་གླེལ་ཞི་  
 བདེའི་གཞིངས་རྟགས་བཞེས་པའི་རྣམས།      ཆོགས་འདུ་མཆེས་གཉིས་ཀར་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་  
 ཆོགས་ཁང་ཆེན་མོ་དེའི་ནང་ནོ་གླེལ་གཞིངས་རྟགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་སྤར་དང་མི་འདྲ་བའི་  
 མི་ཆོགས་འདུ་འཛོམས་ཆེ་ཤོས་དང་།    མཛད་སྒོ་ག་རྒྱུས་ཤོས།    གཟི་བཞིན་ཆེ་ཤོས་བྱང་ཡོད་  
 ཅིས་རྣམས་དེའི་གསར་ཤོག་ཁག་ནང་འབྲེལ་བཞིན་བྱས་ཡོད་རྣམས།    མཛད་སྒོ་དེའི་རྣམས་  
 དུ་རོབ་མོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་རང་རེའི་སྐབས་ཐུགས་ནས་གཞིས་བྱེས་  
 བོད་མི་གཉིས་ཀའི་ཆབ་གནང་སྟེ་མ་བསྐྱལ་དང་སྤངས་ཀྱིས་གང་མང་ཆེད་བཅར་བྱས་  
 པར་བཞུགས་བཞིན་ཞུ་གི་ཡོད།

གཞིངས་རྟགས་དུག་པ། འོ་རྩེལ་དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་གཞིངས་རྟགས་སམ། ཡང་ན་  
 འོ་རྩེལ་ཅན་རྟེན་གྱི་གཞིངས་རྟགས། འོ་རྩེལ་ ཁེ་མོ་རིཡལ་ པ་རའི་རི་( Nobel Memorial  
 Prize ) འདི་ཕྱི་ལོ་༡༩༢༡ ལོར་སྤྲུཆ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་དདུལ་ཁང་ནས། སྐྱ་གཤེགས་ཨལ་མེཾ་  
 འོ་རྩེལ་དམ་པ་མཚོག་གི་ཅན་རྟེན་ཆེད་དམིགས་བསལ་གསར་གཏོད་མཛད་པའི་གཞིངས་  
 རྟགས་ཤིག་ཡིན། ཅན་རྟེན་གཞིངས་རྟགས་གསར་པ་འདི་ཕྱི་ལོ་༡༩༢༡ ལོར་ཐོག་མར་གསལ་  
 བསྐྲགས་གནང་བ་ཙམ་ལས། རྩོད་པོར་ཁྱས་ན། རྩར་བཞིན་གཞིངས་རྟགས་འདི་ཡང་ལོ་རྒྱུ་  
 བརྒྱད་ཉིལ་པོ་སོང་བའི་རྗེས། མཐར་ཕྱི་ལོ་༡༩༥༧ ལོར་མ་གཏོགས་གཞིངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱུའི་  
 ལས་དོན་དངོས་གཞི་དབུ་འཇུགས་གནང་བྱབ་མེད།

དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་མོ་སྒྲེལ་གཟེངས་ཉག་ལ་འབྲུལ་རྒྱུའི་འགན་དབང་ཡང་། རོ་ཡལ་  
 ལུ་མེད་འགྲུ་ཞེ་ཁྱི་ཨོ་ལ་སའི་ཁྱི་(The Royal Swedesh Academy of Science )  
 ཞེས་པའི་སྐུ་ཁྱི་གཞུག་ལག་སྒྲོལ་གཞེར་ཁང་དེར་གནང་ཡོད། འབྲུ་ཁྱི་གཟེངས་  
 ཉག་ལ་འབྲུའི་འོས་གཞིའི་འདེམས་སྒྲུག་མོག་ཁྱི་ལམ་སྒྲོལ་ཡང་། མོ་སྒྲེལ་གཟེངས་ཉག་ལ་



གཞན་དང་སློ་ཀུན་ནས་གཅིག་མཛུངས་སུ་ལག་བསྟར་གནང་བ་ལས་ཟུར་དུ་མེད་པ་མ་ཟད།  
གཟེངས་རྟགས་དང་མཉམ་གནང་སྐྱེས་ཀྱི་དུལ་འཁོར་ལའང་ཁྱད་མེད་གཅིག་མཛུངས་  
ཡིན་ནོ།

ནོ་རྟེལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་འོས་གཞི་ཡི་མིང་འདོན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ་འཕམ་གང་  
ཟག་ཀྱི་བྲག་པར་རྒྱ་བའི་བྱད་ཚོས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཆེད་དགོས་ཤིང་།

༡) ནོ་རྟེལ་ཚོགས་ཆུང་གི་འཕུས་མི་བྱེད་བཞིན་པའམ། ཡང་ན་སྤར་བྱས་ཐྱོང་བ། དེ་  
བཞིན་ནོར་མེ་ནོ་རྟེལ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་སྦྱོར་པའི་མཆན་གནས་ཡོད་པ།

༡) རྒྱལ་ཡོངས་ལྷན་ཚོགས་དང་། སྤྱི་གཞུང་ཁག་གི་འཕུས་མི། གཞན་ཡང་གྲོས་ཚོགས་  
ནང་ཕན་ཚུན་གྱི་མཐུན་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་འཕུས་མི་ཡིན་པ། (Inter-Parliamentary Union)

༡) རྒྱལ་སྤྱིའི་བར་འདུམ་བྲིམས་ཁང་དང་། (International Court of Arbitration)  
དོ་འཕེན་ཀྱི་ས་གནས་དྲག་ཅེས་པར་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྲིམས་ཁང་ (International Court  
of Justice) གཉིས་ཀྱི་འཕུས་མི་ཡིན་པ།

༡) རྒྱལ་སྤྱིའི་བྲིམས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་འཕུས་མི་ཡིན་པ།

༡) ད་ལྟའི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་བྲིམས་དང་། ཆབ་སྤྱི་དུག་པ།  
གཞན་ཡང་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་དང་ནང་དོན་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་པོར་ལེ་སར་དེ། སློབ་དཔོན་  
ཆེན་པོ་ཞིས་པའི་མཆན་གནས་སམ་གོ་གནས་ཡོད་པ།

༡) རྒྱལ་སྤྱིའི་ཞི་བདེའི་དོན་གཅོད་ཁང་གི་འཕུས་མི་ཡིན་པ། (International Peace  
Bureau)

༡) ནོ་རྟེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་སོགས་གཟེངས་རྟགས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་  
བཞེས་ཐྱོང་བའི་མཁས་དབང་རྣམ་པ་བཅས་ཡིན།

གོང་གསལ་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་། ཚོགས་པ་ཁག་གཞན་ཡང་ནོ་རྟེལ་གཟེངས་རྟགས་  
བཞེས་ཐྱོང་བའི་མཁས་དབང་རྣམ་པ་བཅས་ལ་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་ཆེད་མཆན་ཐོ་  
འབུལ་ཚོག་པའི་དབང་ཆ་ཡོད་ལ། དེ་མིན་གཞན་སུ་ལའང་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་  
ཆེད་མཆན་ཐོ་གསར་འབུལ་ཚོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཅ་བ་ནས་མེད།



ནོ་ལྷེ་ལ་གཟེངས་ཉག་ས་ཀྱི་འོས་གཞི་མི་འདེམས་སྐྱུག་དང་བྱ་དགའི་སྒྲོར།

གཟེངས་ཉག་ས་ཁག་གི་འདེམས་སྐྱུག་གི་ལས་དོན་དངོས་གཞི་ནི། སྒྲོན་དུས་ཤར་བ་  
དང་འགོ་འཛུགས་གནང་ཞིང་། སྐབས་དེར་སྐྱུག་ཤེས་ལས་མེད་ རོ་ལྷེ་ལ་མཆོག་གི་ཞལ་  
ཆེམས་ཅུ་ཆོག་འབྱུང་དོན་ལྟར། དབང་ཆ་ད་ལྟར་པའི་མཁས་དབང་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ཆོགས་  
སྡེ་ཁག་ལ་གཟེངས་ཉག་ས་ཆེད་འོས་གཞིའི་མཆན་ཐོ་གཏོང་རྒྱུ་ལས་ལ་བསྐྱུགས་གཏོང་  
གནང་མཛད་ཀྱི་ཡོད།

འོས་གཞིའི་འདེམས་སྐྱུག་གི་ཅུ་བའི་བྱང་ཆོས་ནི། གང་ཟག་དང་ཆོགས་སྡེ་བྱེ་བྲག་  
པ་སོ་སོས་ལོ་དེའི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྦྱིད་ལ་  
སྒྲོན་པའི་དམིགས་བསལ་མཛད་རྗེས་ཅེ་ཡུད་ཅན་གྱི་ཕྱག་ལས་ནུས་པ་ཐོན་པ་གང་གང་  
གནང་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་གཞིགས་ཏེ་འོས་འདེམས་གནང་དགོས་ཤིང་། དབང་ཆ་ད་ལྟར་  
པའི་གང་ཟག་གམ། ཡང་ན། ཆོགས་པ་གང་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིང་འོས་གཞིའི་ནང་  
མིང་འདོན་རིགས་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཆོག་ཅིང་། གལ་ཏེ་བྱུང་ཆེ་འོས་གཞི་དེ་རིགས་  
རང་བཞིན་གྱིས་བཅི་མེད་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། གཟེངས་ཉག་ས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་མཆན་ཐོ་ཁག་  
འབྲེལ་ཡོད་རོ་ལྷེ་ལ་ཆོགས་རྒྱུད་སོ་སོར་ཡིག་ཐོག་དུ་བྱི་ཟླ་༡ ཆེས་༡ འབྱུངས་མེད་ངེས་པར་  
འབྱོར་ཟིན་པ་ལུས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

བྱི་ཟླ་༡ ཆེས་༡ ཉིན་གཟེངས་ཉག་ས་དུག་པོ་སོ་སོར་རོ་ལྷེ་ལ་ཆོགས་རྒྱུད་རེ་ཡོད་པས།  
ཆོགས་རྒྱུད་དུག་པོ་དེས་དབང་ཆ་ད་ལྟར་པའི་གང་ཟག་གམ་ཆོགས་པ་ཁག་གིས་རྒྱབ་  
གཉེར་བྱས་པའི་འོས་གཞིའི་མཆན་ཐོ་འབྱོར་བ་ནམས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་ལས་དངོས་  
གཞི་དབུ་འཛུགས་གནང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་འོས་གཞིའི་འདེམས་སྐྱུག་དང་ཐག་གཅོད་བྱ་  
རྒྱུ་དཀའ་འཛོམས་ཆེན་དགོས་གལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རིགས་བྱུང་ཆེ། ཆོགས་རྒྱུད་དེ་དག་གིས་  
འབྲེལ་ཡོད་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་རིས་སུ་མ་བྱེ་བའི་མཁས་དབང་  
སྒྲོན་གྲགས་ཅན་ཟུར་དུ་གདན་ཞུ་མཛད་དེ། འདེམས་སྐྱུག་ཆད་ལྟར་ཡོང་ཐབས་སུ་གོས་  
བསྐྱར་ཞིབ་ཕྲ་གནང་བའི་ལམ་སྲོལ་ཡང་ཡོད། བྱི་ཟླ་༡༠ དང་བྱི་ཟླ་༡༡ པའི་ཆེས་ཤར་ནང་  
ཆུད། རོ་ལྷེ་ལ་ཆོགས་རྒྱུད་སོ་སོའི་རྒྱབ་གཉེར་མཆན་ཉག་ས་འཁོད་པའི་གཟེངས་ཉག་ས་  
ཀྱི་གལ་ཆེའི་ཡིག་ཆ་ཁག་རོ་ལྷེ་ལ་གཟེངས་ཉག་ས་ཁག་གི་འབྲེལ་ཡོད་ལྟར་ཆོགས་སོ་སོར་





ཕུལ་ཟེན་པ་དགོས་ཤིང་། འོས་གཞི་འདེམས་སྒྲུག་ཕྱ་རྒྱུ་དཀའ་ཉེན་ཡོད་མེད་ལ་མ་ཉམས་  
པར། འགན་དབང་ལྡན་པའི་ལྷན་ཚོགས་སོ་སོས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ པའི་ཆེས་ ༡༥ འགྲངས་མེད་  
མཐའ་མའི་འོས་གཞིའི་མཆན་ཐོ་ཁག་ཐག་གཅོད་གནང་ཟེན་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འོ་ཞེས་  
ཚོགས་ཚུངས་ཁག་གིས་རྒྱལ་གཉེར་ཐག་གཅོད་ཟེན་པའི་མཆན་ཐོ་ཁག་ལ། གཞེངས་ཉུགས་  
ཀྱི་འགན་དབང་ལྡན་པའི་ལྷན་ཚོགས་སོ་སོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དེར་བཅི་བཀྱར་དང་དེའི་  
ཇེས་སུ་འབྲང་དགོས་པའི་བྱ་བ་ཡོད་པ་མེད།

འོས་གཞིའི་ཞིབ་བཤེར་དང་འོས་འདེམས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་མཐའ་དག་གསང་བ་དམ་པོའི་རང་  
གནང་སྲོལ་ཡོད། འོ་ཞེས་གཞེངས་ཉུགས་ནི། གང་ཟག་སྒྲེར་ཞིག་གིས་ལྷན་ཚོགས་སུ་ཐང་  
ཀར་སྟན་ཞུ་ཕུལ་བའོ། ཡང་ན། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁུས་ཀྱིས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་མི་སྒྲུབ་  
དང་། སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་ཁག་གི་རྒྱལ་གཉེར་སྐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་  
ཚུལ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། འོ་ཞེས་ལྷན་ཚོགས་ནམས་ནི་སྒྲེར་ཀྱི་རང་དབང་ལྡན་པའི་ལྷན་  
ཚོགས་ཞིག་ལ་སོང་། གཞེངས་འབྲེལ་མི་སྒྲུབ་སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་སྐབས་སུ་འབྲེལ་གྱིས་  
ཀྱང་གཞེངས་ཉུགས་ཀྱི་སྒྲུབ་བར་གསུམ་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་དངོས་ཀྱིས་བརྒྱུད་གསུམ་དུ་ཐེ་  
བྱས་ལེ་ནས་བྱེད་མི་ཆོག་ལ། དེ་ལྟར་ཕྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་ཉལ་མ་དཔོན་ལམ་སྲོལ་གཞིར་  
བརྒྱུད་ལྟར་ན་མེད་པ་འདྲ་བོ་རེད།

གཏན་འབེབས་ལམ་སྲོལ་ལྟར། སྐྱ་ཆེ་མ་ཟེན་པའི་མཁས་དབང་ཆེ་གོ་མོའི་མཆན་ཐོག་  
ཏུ་གཞེངས་ཉུགས་འབུལ་རྒྱ་ལྡན་མཆན་ཐོ་དེ་རིགས་འོས་གཞིའི་ནང་དུ་འང་མིང་འདོན་  
བྱེད་མི་ཆོག་ འོན་ཀྱང་། མཁས་དབང་གང་ཞིག་གཞེངས་ཉུགས་གང་ཡང་ཅུང་བ་ཞིག་གི་ཆེད་  
སྟོན་དུ་མཆན་ཐོ་གསལ་བསྒྲགས་གནང་ཟེན་པའི་ཇེས། གལ་ཏེ་སྐྱ་ཆེ་མི་བརྟན་པའི་རིགས་  
ལྷན་ཆེ། ཆེ་འདས་མཁས་དབང་དེ་ལྟ་བུའི་མཆན་ཐོ་གཞེངས་ཉུགས་འབུལ་རྒྱའི་ལམ་སྲོལ་  
ཡོད། གཞེངས་ཉུགས་ཀྱི་འགན་དབང་ལྡན་པའི་འོ་ཞེས་ཚོགས་ཚུངས་ཁག་དང་། གཞན་ཡང་  
འབྲེལ་ཡོད་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནམས་སྲིད་གཞུང་དང་། སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་ཁག་  
སུ་ལའང་བརྟེན་བརྟེན་མི་དགོས་པར་སྒྲེར་ཀྱི་རང་དབང་སྤངས་འཛིན་ལྡན་པའི་ཚོགས་པ་  
ཞིག་ལ་སོང་། གལ་ཏེ་འབྲེལ་ཡོད་ཚོགས་ཚུངས་དང་ལྷན་ཚོགས་ཁག་གི་འཕྲུལ་མི་ནམས་ནས་  
སློབ་ཀྱི་ཐོར་གནས་ཏེ་འདྲ་བའི་ཕྱོགས་རིས་མེད་པའི་འདེམ་སྒྲུག་སྒྲུབ་དག་ཆད་ལྡན་ཞིག་



གནང་ཆོ། གཞེངས་རྟགས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་འདེམས་སྒྲིག་དང་ཐག་གཅོད་ལག་བླང་བའི་ན་  
 ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ཕྱི་ལོ་གོ་ལྔ་པ་ལྟར་གྱིས་འགལ་སྟེན་འོག ཕྱག་ལས་གནང་སྟབས་མི་བདེ་བ་  
 ཡོང་རྒྱུ་གོ་སྐབས་ཤིག་པལ་ཆེར་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཡིན་ནའང་། འོ་ཞེས་གཞེངས་རྟགས་ཀྱི་  
 འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཕྱི་མིག་གཞིགས་ཅམ་གནང་ཆོ། སྐབས་འགར་སློ་ཡུལ་དུ་འང་མི་ཤོང་  
 བའི་སློ་པམ་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་དག་ཅིག་བྱང་འདུག་པའི་ཁོངས། ད་རེས་འདིར་དཔེ་མཚོན་  
 ལྟ་བུར་གནས་ཚུལ་འགའ་ཞིག་ཕྱགས་སྤར་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་གཤམ་དུ་བསྐྱར་བསྐྱོས་བྱ་  
 རྒྱུའི་འབད་བཅོལ་བྱས་ཡོད།

### འོ་ཞེས་གཞེངས་རྟགས་དང་གནང་སྟེས་སྒྲིག་

འོ་ཞེས་གཞེངས་རྟགས་སོ་སོའི་མཉམ་དུ་གསེར་གྱི་རྟགས་མ་ཞིག་དང་། བསྐྱགས་བཞེད་  
 ཀྱི་ཕྱག་ཁྱེར། གཞན་ཡང་། འོ་ཞེས་ཐེབས་ཆའི་ལོ་རེའི་མ་དངུལ་གྱི་སྒྲིང་ཀའི་ཡོང་འབབ་ལ་  
 གཞིགས་ཏེ་གཞེངས་རྟགས་སོ་སོར་ཆ་སྟོམས་གྱིས་ཆ་བགོས་གནང་བའི་དངུལ་གྱི་གནང་སྟེས་  
 སམ་རྒྱུ་པ་ལོན་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དངུལ་གྱི་གནང་སྟེས་ཕྱི་ལོ་༡༩༠༡ ལོར་འོ་ཞེས་གཞེངས་  
 རྟགས་དང་པོ་དེ་གནང་སྐབས། གཞེངས་རྟགས་རེ་རེའི་མཉམ་། སྐར་ན་གྱི་ཡུལ་དངུལ་གོ་  
 རོ་ཤར་ཞེས་པ་ཆིག་འབུམ་ལྔ་ཁྲི་བརྒྱད་བརྒྱ་ཐམ་པ་(༡.༥༠.༠༠༠)། ཨ་སྒོར་དུ་ཅིས་ན་ཨ་སྒོར་  
 ཁྲི་བཞི་(༤༠༠༠༠)རེ་གནང་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༡༡ ལོར་གནང་སྟེས་དངུལ་འབབ་ཅུང་ཆག་  
 རྟེ་སྐར་ན་གྱི་གོ་རོ་ནར་ཆིག་འབུམ་ཆིག་ཁྲི་ལྔ་སྟོང་ཐམ་པ་(༡.༡༥.༠༠༠) མ་གཏོགས་སུལ་  
 སྤུང་མེད། འོན་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་ཕྱི་ལོ་༡༩༡༡ ལོར་སྐར་ན་གྱི་སྒོར་ས་ཡ་གཅིག་(༡༠.༠༠.༠༠༠) ཕྱི་ལོ་  
 ༡༩༡༦ ལོར་སྐར་ན་གྱི་སྒོར་ས་ཡ་གཉིས་(༢༠.༠༠.༠༠༠)། ཕྱི་ལོ་༡༩༡༩ ལོར་སྐར་ན་གྱི་སྒོར་ས་ཡ་  
 གསུམ་(༣༠.༠༠.༠༠༠)། ཕྱི་ལོ་༡༩༢༠ ལོར་སྐར་ན་གྱི་སྒོར་ས་ཡ་བཞི་(༤༠.༠༠.༠༠༠)། ཕྱི་ལོ་༡༩༢༡  
 ལོར་གཞེངས་རྟགས་རེ་རེའི་མཉམ་སྐར་ན་གྱི་སྒོར་ས་ཡ་དྲུག་(༦༠.༠༠.༠༠༠) དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༢༣  
 ལོར་སྐར་ན་སྒོར་ས་ཡ་དྲུག་དང་འབུམ་བདུན་(༧༧.༠༠.༠༠༠)། ཨ་སྒོར་དུ་བསྐྱར་ན་ཨ་རིའི་སྒོར་  
 བརྒྱད་འབུམ་ཉེ་ཁྲི་ལྔ་སྟོང་(༥.༡༥.༠༠༠)ཙམ་རེ་ཡོད་པར་གཞིགས་ན། ད་ཆ་འོ་ཞེས་གཞེངས་  
 རྟགས་རེ་རེའི་མཉམ་དུ་གནང་སྟེས་དངུལ་འབབ་པལ་ཆེར་གོང་གསལ་དངུལ་འབབ་དེ་ལས་



ཁྱད་ཏུ་ཅང་གི་མང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཚོད་དཔག་ཕྱིད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།

### གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ།

གཞི་ཚའི་གཟེངས་རྟགས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ནམས་སྐྱ་གཤེགས་ཨལ་པེར་ འོ་ལྷེལ་དམ་པ་  
མཆོག་གི་ཞལ་ཆེམས་སུ་ལམ་སྲོལ་གནང་བ་གཞིར་བཟུང་ལག་བསྟར་མཛད་མུས། གཏན་  
འབེབས་ལམ་སྲོལ་གཞིར་བཟུང་། ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་མ་གཏོགས་གཟེངས་རྟགས་  
གཞན་ལྔ་པོ་ནམས། རབ་ཏུ་དཀའ་ཉོག་མེད་ཆེ་ཐད་ཀར་མཁས་དབང་ཕྱི་བྲག་པ་གཅིག་གམ།  
དེ་མིན་གཉིས་སམ་གསུམ་བྱང་སྤེལ་དུ་གནང་བ་ལས་ཆོགས་སྡེ་ཁག་ལྟ་བུར་གནང་བའི་ལམ་  
སྲོལ་མེད། ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ནི་གཟེངས་རྟགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར། གང་ཟག་  
སྒྲེར་ཅམ་དུ་མ་ཟད། འགྲོ་བ་མིའི་དཀའ་སྡུག་སེལ་སྤྱིར་ལྟག་བསམ་བཟང་པོས་ཁ་ཡོད་ལག་  
ཡོད་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཞབས་ཁྱར་ཏུ་བཅོན་ལུན་པའི་ཆོགས་སྡེ་ཁག་ལའང་གནང་ཆོག་ཅིང་།  
ད་བར་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པའི་མཛད་རྗེས་ཅན་གྱི་ཆོགས་པ་ཁག་གི་མིང་འགའ་  
ཞིག་དཔེ་མཆོན་ལྟ་བུར་བྱ་ན་གསུམ་གསལ།

༡) དེ་ནི་མིའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱ་བྱམ་དམར་པོའི་ལྷན་ཆོགས། ༡༩༡༩-༡༩༤༥-༡༩༤༩ ( International Red Cross Committee, Geneva )

༢) རྒྱལ་སྤྱིའི་ཞི་བདེའི་དོན་གཅོད་ཁང་། ( International Peace Bureau )

༣) མནཏམ་སྤེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ཕྱ་གུའི་ཐེབས་ཆ། ༡༩༥༥ ( United Nations Children's Fund (UNICEF) )

༤) རྒྱལ་སྤྱིའི་ཉེས་ཆད་གྲ་ཡངས་ཆོགས་པ། ༡༩༨༨ ( Amnesty International )

༥) མནཏམ་སྤེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་སྐབས་བཅོལ་བའི་མཐོ་རིམ་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས།  
༡༩༥༩ དང་ ༡༩༦༡ ( Office of the UN's High Commission for Refugee )

༦) རྒྱལ་སྤྱིའི་ངལ་ཚོལ་སྤྱིག་འཛུགས། ༡༩༤༩ ( International Labour Organisation )

གཟེངས་རྟགས་ཁག་འབུལ་རྒྱའི་མཛད་སྒོ་ནམས་བྱུང་རྗེས། དོ་བདག་སོ་སོ་ནས་དུས་  
བཀག་ནང་ཚུད་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་མ་ཐུབ་པའམ། ཡང་ན། མ་བཞེས་པ། རང་ཉིད་གང་དུ་  
གཏོགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེའི་སྲིད་གཞུང་གིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཐོག་ནས་གཟེངས་



རྟགས་བཞེས་རྒྱུ་འགོག་ཆེན་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་རིགས་བྱང་ཆོ། གནང་སྐྱེས་དངུལ་  
འབབ་ནམས་ཐེབས་ཆའི་མ་དངུལ་དུ་ཕྱིར་འཛོག་གནང་ཞིང་། འོན་ཀྱང་། མཁས་པའམ་  
ཆོགས་ལྗེ་དེའི་མཆན་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་མཁན་གྱི་མཆན་གཞུང་ནས་ཕྱིར་འཐེན་ནས་  
མཆན་བསུབ་མ་མཛད་པར། མཆན་བྱར་དུ། (གཟེངས་རྟགས་བཞེས་མེད་)ཅེས་བྱར་མཆན་  
ཞིག་བཀོད་དེ་མཆན་གཞུང་གི་གོ་རིམ་རིམ་བཞིན་འཛོག་གནང་གི་ཡོད།

ཡང་མཁས་དབང་འགས་དུས་ཡུན་གང་འཆམ་རྗེས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟེངས་རྟགས་  
བསྐྱར་བཞེས་བྱ་རྒྱའི་འདུན་པ་དང་རྒྱ་མཆན་གསལ་བཤད་དང་སྐགས་སྐྱོན་ཁྱེད་འབུལ་མཁན་  
རིགས་བྱང་ཆོ། དེ་ལྟའི་གནས་སྐབས་སྐབས། བསྐྱགས་བཅོམ་གྱི་ཕྱག་བྱེད་དང་། དེ་མཉམ་  
གཤེས་ཀྱི་རྟགས་མ་མ་གཏོགས། དེ་མེན་དེ་མཉམ་གྱི་གནང་སྐྱེས་དངུལ་འབབ་ནམས་གནང་  
སྒོལ་ཅ་བ་ནས་མེད། གནང་སྐྱེས་དངུལ་འབབ་དེ་དག་ལན་གཅིག་ཐེབས་ཆའི་མ་དངུལ་ནང་  
ཕྱིར་བསྐྱེད་རྗེས་སྐར་གནང་བའི་ལམ་སྒོལ་མེད་དོ།

སྐབས་འགའ་ཞིག་ཏུ། བསྐྱོག་ཏུ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཆུན་པས་ལོ་རེའི་གཟེངས་  
རྟགས་འབུལ་རྒྱ་ཕྱི་བཤོལ་བྱ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་གཙོ་ཆེར་སྐྱེ་  
གཤེགས་ནོ་རྟེལ་མཆོག་གི་ཞལ་ཆེམས་གཞིར་བབྱང་ལོ་དེར་འོས་ཆོས་ཆང་བའི་འོས་གཞི་  
ཆད་ལྷན་མ་རྟེད་པའམ། ཡང་ན། འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་གནས་སྐབས་ལྟ་བུ་རེད།

ཨ་ལ་ཕེ་ཏ་ནོ་རྟེལ་དམ་པ་མཆོག་ལ་ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་གྱི་ཐོག་མའི་བསམ་

རྒྱལ་རྟེན་རྒྱལ།

སྐྱེ་ཞབས་ཨ་ལ་ཕེ་ཏ་ནོ་རྟེལ་མཆོག་ལ་ཞི་བའི་ལས་འགུལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཐོག་མར་རྟེན་  
རྒྱལ་ནི། རོ་རྟེལ་མཆོག་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་ཆེས་ཉེན་ཆབས་ཆེ་བའི་འབར་རྣམས་ཀྱི་རིག་པ་  
ཐོག་མར་གསར་གཏོད་གནང་མཁན་དེ་ཡིན་ལ། འབར་རྣམས་དེའི་བཟོ་བསྐྱར་དང་ཆོང་བསྐྱར་  
བྱུང་སྐྱེལ་གནང་མཁན་ཡང་ཡིན། ཁོང་གི་པ་མའི་རྒྱུད་པ་ནམས་རང་བཞིན་གྱིས་སྒོ་རིག་  
བཟུངས་ཉམས་ཞིབ་དང་གསར་འཛོལ་ལས་ཀར་དགའ་བ་མ་ཟད། ཁོར་དུ་ཚོམ་རིག་གི་ཐོག་  
ལའང་ཐུགས་སྦྱང་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། སྐབས་ཤིག་ཁོང་གི་མི་ཆེའི་ནང་ལྷན་ཉི་ཡའི་  
ཡུལ་ནས་ཡིན་པའི་བྱང་མེད་འཛོན་ཐང་ལྷན་ཞིང་ཚོམ་བྱིས་ལ་མཁས་པ་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་ཐུ་མེན་



སུཊ་ན་ན་(Bertha Von Suttner)ཞེས་པ་ཞིག་དང་ཐུགས་འདྲིས་བྱུང་ཞིང་། མོའི་ཞི་བདེ་ལས་  
འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུམ་བྲིས་ཁག་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་ལ་སྒྲུབ་པའི་  
ལས་དོན་བྱ་ཐོགས་ནམས་ལ་དམ་པ་མཆོག་ཐུགས་ཡིད་འཕྲོག་སྟེ་བསྐྱེད་པ་མཛད་ཀྱང་མཛད་  
ཡོད། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་མོའི་མཛད་ཀྱིས་ནམས་ལ་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་དང་ཐུགས་ཞིབ་  
ཆགས་པོ་གནང་བ་དེས་ཁོང་གི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་དུ་འདྲ་སྒྲིལ་ལྟར་ཏེ་ཐོན་མཆོག་གིས་ཡུ་  
རོབ་ནང་ཞི་བདེ་སྤྱིང་འཇགས་ཡོང་བའི་ཆེད། མོའི་འབད་བཙོན་དང་སྤྱིང་བྱས། ཐུག་ལས་  
གནང་སྐངས་ཀྱི་སྤྱིང་སྟོབས་དེས་ཨལ་ཕེར་དམ་པ་མཆོག་ལ་སེམས་འགུལ་ཆེན་པོ་ཐེབས་སྟེ།  
ཁོང་གི་དགོངས་གཞིར་ཡང་ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་ཞིག་སྟེལ་ཐུབ་ན་སྒྲུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་  
ཐོག་མ་དེ་བྱུང་ཡོད། བསམ་ཚུལ་དེ་བཞིན་ཉམས་མེད་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐབས་སུ་བྱི་ལོ་ ༡༩༠༡  
ལོར་ཁོང་གིས་རྩེ་གིའི་ཡུལ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་སྤྱི་ཚབ་བྱུང་པ་ ཨ་རིས་ ཀར་ཅི་ བླེ (Aristarchi  
Bay) ཞེས་པ་ཞིག་ ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་ཆགས་ཚུད་པོ་ཞིག་སྟེལ་ཐབས་སུ་དམིགས་སྟེ་རང་  
ཉིད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་སྟོབ་སྟོན་པར་བསྐོ་བཞག་མཛད་པ་མ་ཟད། རིམ་བཞིན་སྤར་མེད་ཞི་  
བདེའི་གཞུངས་ཉུགས་ཤིག་ཀྱང་ལོ་རྒྱུལ་གཞུངས་ཉུགས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་གསར་གཏོད་  
གནང་ཞིང་། ཞི་བདེའི་གཞུངས་ཉུགས་འདི་ནི་དེང་སྐབས་འཛམ་སྤྱི་ནང་གཞུངས་ཉུགས་  
ཀྱན་གྱི་གཙུག་གི་རྒྱན་ནམ་ཅོད་པའི་ལྷ་བྱུར་བསྐྱེད་པ་བཞིན་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ནོ།

སྤྱི་གཤེགས་ཨལ་ཕེར་ནོ་རྒྱལ་དམ་པ་མཆོག་གལ་ཏེ་ལོ་ཤས་དགོངས་པ་རྒྱུགས་མེད་ཆེ་  
ཞི་བདེའི་གཞུངས་ཉུགས་དང་པོ་དེ་བྱུང་མེད་ཚུམ་བྲིས་པ་མཁས་དབང་སྤྱི་ལྷ་མ་ལྟར་ཐུ་ཐོན་  
མཆོག་ལ་འབུལ་རྒྱ་ཐེ་ཆོམ་མེད་ངེས་ཀྱང་། ཁོང་སྤྱི་གཤེགས་པའི་རྒྱུ་ཁོང་གི་འདོད་འདུན་  
དེར་སུས་ཀྱང་དོ་སྣང་དང་བཅི་བཀྱར་གནང་མཁན་བྱུང་མེད་ལ། ཞི་བདེའི་གཞུངས་ཉུགས་  
དང་པོ་དེ་ཡང་བྱི་ལོ་ ༡༩༠༡ ལོར་སྤྱི་ལྷ་མ་ལྟར་ཐུ་ཐོན་མཆོག་གི་ཚབ་ཏུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱ་གམ་  
དམར་པོའི་རོགས་ཆོགས་(International Red Cross) དང་། སེའི་ ཨེམ་ སི་ ཨེ་(YMCA)  
ཞེས་པའི་ཆོགས་པ་སྒྲུབ་གྲགས་ཅན་འདི་གཉིས་ཐོག་མར་སྟོལ་གཏོང་མཛད་མཁན་སུང་སིའི་  
སྤྱི་ཞབས་ ཇིན་ ཉེན་རི་ ཏུ་ལྷུ་ཏེ་ (Jean Henry Dunant) མཆོག་དང་། པ་རན་སིའི་དཔལ་  
འབྱོར་རིག་པར་མཁས་ཤིང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་བར་འདུམ་གྱི་ཁྲིམས་ཚོད་པ་སྤྱི་ཞབས་ ཕེ་ཏེ་རིག་ པུ་  
སི་(Federick Passy) མཆོག་ནམ་གཉིས་བྱུང་སྟེལ་ཐོག་གནང་སྟེ། སྤྱི་གཤེགས་ཨལ་ཕེར་ ལོ་



ཞེས་མཆོག་གི་ཐུགས་བཞེད་ལ་ཅིས་མེད་དང་རྟོག་རྩོལ་ཐོག་མ་དེ་གཏོང་འགོ་ཚུགས་པ་ལྟ་བུ་  
 རེད། ཡིན་ནའང་། འོ་ཞེས་མཆོག་གི་འདོད་འདུན་འདི་བཞིན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དོ་སྣང་མ་སྤྲད་  
 པར་གཏན་དུ་སྒྱུར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ལ་སོང་། མཐར་ཕྱི་ལོ་༡༩༠༥ ལོའི་ཞི་བདེའི་གཟེངས་  
 ཉགས་དེ་ལྷམ་སྒྱུ་གྲར་ཐ་སྟོན་མཆོག་ལ་གནང་སྟེ། འོ་ཞེས་གཟེངས་ཉགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་  
 བྱད་མེད་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས་བཞེས་མཁན་དང་པོ་དེ་ཡིན་པ་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་ནང་  
 བྱད་མེད་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས་ཐོབ་མཁན་ཐོག་མ་དེ་ཡང་ཆགས་ཡོད།

ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས་འབྲུལ་རྒྱུའི་འགན་དབང་གྱི་མ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ནོར་  
 མེ་ལ་གནང་བའི་སྒོར།

མཐའ་དོན། སྐྱེའབས་ཨལ་མེད་ འོ་ཞེས་མཆོག་གིས་གཟེངས་ཉགས་ལྔ་པོ་དེའི་ཁོངས་  
 བས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་སྐུཌ་ན་གྱི་འགན་དབང་ཐོག་གཟེངས་ཉགས་ཁག་བཞི་དང་། གཟེངས་  
 ཉགས་དེ་རྣམས་ཀྱི་གཙུག་གི་ནོར་བུ་ལྟ་བུ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས་དེའི་འགན་དབང་ཆ་  
 ཆང་གྱི་མ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ནོར་མེ་ལ་གནང་ཡོད། དོན་གནད་འདིའི་ཐོག་མཁས་པ་ཁག་  
 དང་ཡུལ་མི་རྣམས་ནས་སོ་སོ་མེད་རྣམ་རྟོག་གིས་རྟོག་བཟོ་བྱས་པའི་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྒྲ་  
 ཆོགས་མིག་འགྲེལ་བཞེད་བྱས་པ་ཅུ་ལས། འདིའི་སྒོར་སྐྱེའབས་ཨལ་མེད་ འོ་ཞེས་མཆོག་  
 གི་ཚུམ་རིག་ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་གང་གི་ནང་དུ་འང་གསལ་ཁ་སལ་ཆེར་རྟེན་མེད་སྟབས་  
 ད་དུང་སྒྲིག་ཁྲུང་འབའ་ཞིག་གི་ངང་དུ་གནས།

ཡོངས་གྲགས་སུ་སྐྱེའབས་འོ་ཞེས་མཆོག་དང་དུས་མཚུངས་སུ་བྱུང་བའི་མཁས་པ་  
 ཁག་གིས་ཆོད་དཔག་དང་དབྱད་ཞིབ་ལ་གཞིགས་པའི་འགྲེལ་བཞེད་གནང་ཡུགས་ལྟར་  
 བྱས་ན། སྐྱེའབས་འོ་ཞེས་མཆོག་གི་དགོངས་བཞེད་ནང་། ནོར་མེ་དང་ནོར་མེ་གོས་ཆོགས་  
 བས་སྐབས་དེའི་དུས་མཚུངས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་དཀའ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ཕན་ཚུན་འདུམ་སྒྲིག་  
 བྱེད་པའམ། ཡང་ན། བར་འདུམ་ཐོག་ཞི་བདེའི་ལམ་ནས་སེལ་ཐབས་སུ་དམིགས་བསལ་སྟུག་  
 བསམ་དོ་འཁུར་ཆེ་བཞེས་གནང་བ་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་སམ། ཡང་ན། འོ་ཞེས་མཆོག་ནོར་མེའི་  
 མཁས་པ་ཁག་གི་ཆེད་ཚུམ་རྣམས་ལ་ཐུགས་སྤྲང་དང་དགའ་ཞེན་དམིགས་བསལ་ཞིག་རང་  
 གཤིས་སུ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཁྱད་པར་དུ་ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་ལ་ཐུགས་སྤྲང་



དང་དགའ་ཞིན་ཆེ་བའི་སྐབས་དེའི་ནོར་མེ་ཡུལ་གྱི་མཁས་པ་སྐྱེའབས་མྱེ་ རོར་ སོན་(Bjor-  
ruson) མཆོག་གི་ཆེད་ཚོམ་ཁག་གིས་ནོ་ལྷེལ་མཆོག་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་ཅམ་མ་ཟད།  
ཚོམ་རིག་དེ་དག་གིས་ཁོང་ལ་ཞི་བདེའི་ལས་འགུལ་སྟེལ་རྒྱར་སེམས་ཤུགས་གྱི་རྩིས་པ་  
དམིགས་བསལ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད་ཅེས་གསུང་བོར་གནས་པའི་  
མཁས་པ་ཁག་གིས་བཞེད།

དོན་དུ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་གྱི་འགན་དབང་ནོར་མེའི་ཡུལ་ལ་གནང་བའི་ཨལ་  
ཟེར་ནོ་ལྷེལ་མཆོག་གི་དགོངས་གཞི་དང་རྒྱ་མཆོན་དངོས་ནི་ད་དུང་ཡང་སྒྲོག་ཁྱར་ཁོན་འི་  
དང་དུ་གནས་མུས་ལགས་སོ།

ནོར་མེ་རིན་ ནོ་ལྷེལ་ཚོགས་ཚུང་།(Norwegian Nobel Committee )

ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་གྱི་གོ་སྐྱོག་འགན་འཁུར་ཁུ་ཆེད་ནོར་མེ་གོས་ཚོགས་ནས་  
ཐད་ཀར་བསྐོས་བཞག་མཛད་པའི་ཚོགས་མི་ལྔ་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཚུང་དེར། ནོར་མེ་རིན་ ནོ་  
ལྷེལ་ཚོགས་ཚུང་ཞེས་བཞེད་ཀྱི་ཡོད། ཚོགས་ཚུང་འདིའི་འགན་ཁུར་ཐོག ལོ་ལྟར་ཞི་བདེའི་  
གཟེངས་རྟགས་གྱི་གསལ་བསྐྱགས་གནང་ཞིང་། གཏན་འབེབས་སྐྱོག་གཞི་ལྟར། ཚོགས་  
ཚུང་འདིའི་འཐུས་མིའི་དུས་ཡུན་གྱིར་སྐྱེད་སྦངས་ལོ་དུག་ཡིན་ཡང་། ཚོགས་མིའི་ལོ་དུས་ཆང་  
རྩིས་ཚོགས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཁོངས་། གལ་ཏེ་དང་བདེན་བྱས་རྩིས་ལྟར་པའི་ཚོགས་མི་ཀྱང་གྱི་ཆ་  
འདྲིན་འོས་པའི་རིགས་ཡོད་ཆོ། ལྷ་མཁུད་ཚོགས་མིའི་ཁོངས་བསྐྱར་འདེམས་བྱ་ཆོག་པའི་  
ལམ་སྟོན་ཡང་ཡོད།

སྐྱོག་གཞི་ལྟར་གྱིར་བཏང་དགོས་གལ་ཞིག་མིན་ཡང་། ཚོགས་ཚུང་འདིའི་ནང་ནོར་མེ་  
གོས་ཚོགས་གྱི་སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་ཁག་གི་འཐུས་མིའང་ཆ་སྟོན་སྐྱོས་བསྐོས་བཞག་བྱ་རྒྱུའི་  
འབད་བཅོན་གནང་གི་ཡོད། བསྐོས་བཞག་ཟིན་པའི་འཐུས་མི་རྣམས་ནོར་མེ་རང་གི་ཡུལ་  
མི་གཙང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་ཚོགས་མིའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་ཁོངས་དགོས་  
མཁོའི་གཞི་རྒྱུན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་པ་རེད། ནོར་མེ་རིན་ ནོ་ལྷེལ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོ་  
དང་ཚོགས་གཞོན་གཞིས་ཀ་ཚོགས་ཚུང་རང་གི་འཐུས་མིའི་ཁོངས་ནས་མང་མོས་ཐག་གཅོད་  
ཐོག་ཐད་ཀར་བསྐོས་བཞག་མཛད་པ་ལས། འབྲེལ་མེད་གཞན་ཞིག་ཐད་བསྐོས་གཏན་ནས་མི་



ཚོགས་ལ། དེ་ལྟའི་ལམ་སྲོལ་ཡང་མེད། འོ་མེ་རིན་ འོ་ལྷེལ་ཚོགས་ཚུང་གི་བྱང་ཆེད་གོ་གནས་  
སམ་འགན་འཁུར་ནི། གནད་འབེབས་ལམ་སྲོལ་ལྟར་ཉག་ཏུ་འོ་མེ་འོ་ལྷེལ་གཙུག་ལག་སྲོབ་  
གཞེར་ཁང་གི་ངེས་སྟོན་པའི་འགན་ཁུར་བཞེས་བཞིན་པའི་གང་ཟག་ཆེ་གོ་མོ་དེས། འོ་ལྷེལ་  
ཚོགས་ཚུང་གི་བྱང་ཆེད་འགན་ཁུར་ཡང་བཞེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་༡༩༡༤ ལོར་སྤྱི་ཞབས་ ཀར་ལ་མོན་ ཨོ་སིང་མཚོགས་ལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས་  
གནང་སྐབས་རྟོག་སྒྲིང་བྱང་བའི་རྒྱུ་ཁྱིམ་སྤར་གྱི་ལམ་སྲོལ་དེར་བསྐྱར་བཅོས་ཤིག་བྱང་  
སྟེ། ཕྱིས་འབྱུང་གཞུང་ཞབས་རིགས་ཚོགས་ཚུང་དེའི་ནང་བསྐྱོ་བཞག་བྱེད་མི་ཚོགས་པའི་སྤྱིག་  
གཞི་གནད་འབེབས་མཛད་པ་མ་ཟད། ཕྱི་ལོ་༡༩༢༢ ལོར་སྤྱིག་གཞི་དེའི་ནང་གོས་ཚོགས་  
ཀྱི་འཐུས་མིའང་ཚོགས་ཚུང་དེའི་འོས་གཞིར་ཞུགས་མི་ཚོགས་པའི་སྤྱིག་གཞི་ཁ་སྟོན་གནད་  
འབེབས་མཛད་དེ། ཚོགས་ཚུང་འདིའི་མིང་ཐོག་མར་ འོ་ལྷེལ་ ཀླ་མེ་ཏི་ ཨོས་ རྟེ་ འོ་མེ་རིན་  
སོའོར་ཏིང་། (Nobel Committee of the Norwegian Storting) འོ་མེ་གོས་ཚོགས་ཀྱི་  
འོ་ལྷེལ་ཚོགས་ཚུང་ཞེས་བཟོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱིས་སྤྱིག་གཞིར་བསྐྱར་བཅོས་གནད་འབེབས་  
མཛད་ཆེས་སྤར་གྱི་མིང་ཆབ་ཏུ་ འོ་མེ་རིན་ འོ་ལྷེལ་ཚོགས་ཚུང་། རྟེ་ འོ་མེ་རིན་ འོ་ལྷེལ་  
ཀོམི་ཏི། (The Norwegian Nobel Committee) ཞེས་པར་མིང་བསྐྱར་མཛད་ཡོད། དང་  
སང་ཡང་ཚོགས་ཚུང་གི་མིང་འདི་ཉིད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་ནོ།

(བྱམས་པ་སྐྱ་གཤམ་ལགས་ནི། བ་ན་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སྲོབ་གཞེར་ཁང་གི་ཞི་བ་འཆོ་དཔེ་མཛད་ཏུ་བྱག་ལས་  
གནང་བཞིན་ཡོད།)





ཤེས་རིག་དུས་དེའི་ནི། རོང་མིའི་ཁྱེ་ཆོག་མཐོང་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་དང་  
 གྲོས་ལུ་གཞི་རིམ་སློབ་བྱའི་ཡོང་དགེ་ལྷན་གྱི་ཆེད་ལས་ལུས་ཚུལ་དང་གོ་  
 རོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་ཆེད་ལྷན་ཆུང་བཞེ་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་  
 བྱིངས་ཆ་ཞིག་ཡིན་ལ། དུས་དེའི་འདིར་ནང་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་གཞུང་  
 ལུགས་དང་ལག་ལེན། རོང་གི་སྒྲིབ་ཡིག་རིག་གནས། ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་།  
 གཞི་རིམ་མཐོང་ཕྱིར་དམའ་གསུམ་གྱི་སློབ་ཚན་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ལྷན་དང་  
 སློབ་ཁྱིད་གྱི་དཀའ་གནད་སེལ་ཐབས། ཚན་རིག་དང་མང་ཁྱིམ་སྒྲིག་རིག་  
 ཚན་སོ་སོའི་ཐུན་མིན་བྱིད་ཐབས། རིགས་ལམ་དང་ནང་ཆོས་བྱིད་ཐབས།  
 སློབ་མའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་གཞི་རིམ་སློབ་གསོའི་ལས་དོན་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ལུ་ཚུལ་དང་ལྷན་ཆུང་བཞེ་རེས་བྱེད་པའི་ཚུམ་ཡིག་འདེམས་  
 འགོད་བྱེད་གྱི་ཡོང་། དུས་དེའི་འདིར་བཀོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་ལྷན་ལ་འདི་གའི་  
 གཏན་འཁེབས་གཞིར་བཞུང་ལེགས་གསོལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཚུམ་ཡོན་ཡང་གང་  
 འཆམས་རེ་འབུལ་གྱི་ཡོང་།

དུས་དེའི་འདི་ལུང་མཐར་ལོ་རེར་ཐེངས་རེ་འདོན་སྤེལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ན།  
 ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་མཁྱེན་ལྡན་གྱི་དང་། དགོ་ཆན་བཅས་ཚུམ་པ་འོ་  
 ལྷན་གྱིས་གོང་གསལ་ནང་དོན་ཅན་གྱི་ཚུམ་ཡིག་དང་ལེགས་སྤེལ་ཞེས་  
 འགོག་གི་དགོངས་འཆར་གནང་བར་དགའ་བསུ་གྱ།



SHERIG JOURNAL

DEPARTMENT OF EDUCATION (CTA)  
 GANGCHEN KYISHONG  
 DHARAMSALA-176215  
 H.P INDIA